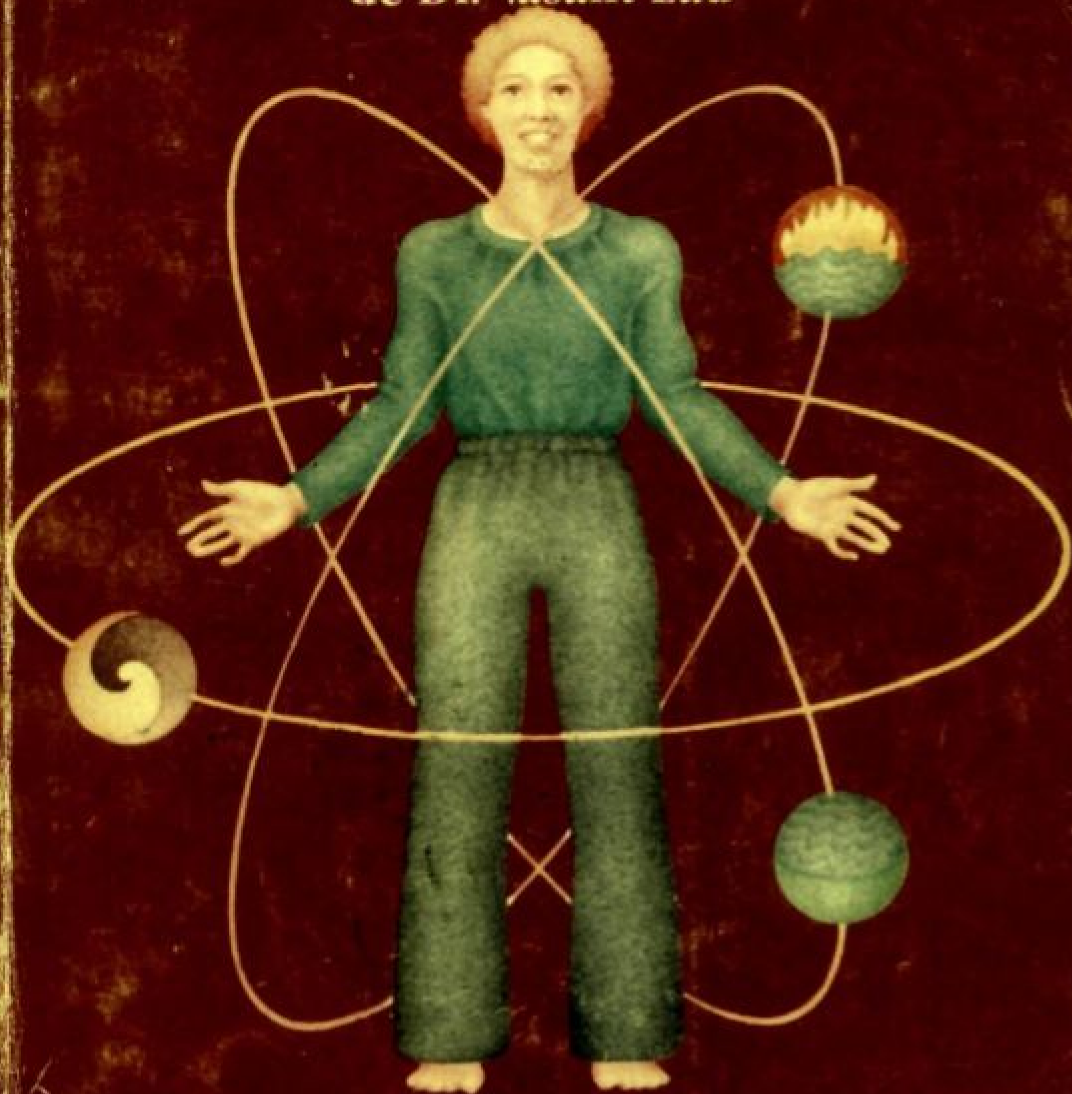
AYURVEDA

ȘTIINȚA AUTOVINDECĂRII

de Dr. Vasant Lad



GHID PRACTIC

Coperta şi grafica: Angela Werneke
Fotografii: David Mackenzie

Avertisment:
Această carte nu ţine loc de medic. Scopul ei este pur informativ. Pentru orice problemă de sănătate vă recomandăm să consultaţi un medic.

Traducerea după:
AYURVEDA
The Science of Self-Healing
by Dr. Vasant Lad

Apărută în 1984 la editura LOTUS PRESS, Santa Fe/New Mexico, al cărei scop este promovarea educaţiei şi practicii ayurvedice în Occident.
P.O. BOX 6265
Santa Fé, New Mexico, 87502-6265

Editată în colaborare cu Editura SATYA SAI
ISBN: 973 - 96081 - 3 - 2
ISBN: 973 - 97007 - 0 - 5

Redactor: Iulian Dragomir
Culegere: Corina Mătură
Corectură: Eleonora Zamşa
Tehnoredactare: Florin - Alexandru Deaconu

AYURVEDA

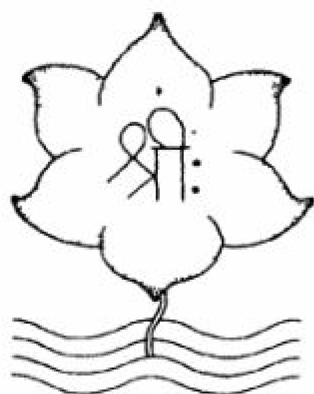
Ştiinţa Autovindecării

de Dr.Vasant Lad

GHID PRACTIC

Traducere din limba engleză de
LUMINIŢA IVONA SEMENESCU

© EDITURA GOVINDA
în colaborare cu editura Satya Sai



Dedicată mamei mele, tatălui meu,
lui Satguru-Hambir și dragului meu Pappu,
care m-au învățat despre viață, iubire, compasiune,
simplitate și umilință.

CUPRINS

Prefață 9
Capitolul I - Istorie și filozofie 11
A. Prima știință a vieții 14
B. Ayurveda și potențialul uman 14
C. Ayurveda, Yoga și Tantra 14
D. Ayurveda și mentalitatea occidentală 15
Capitolul II - Cele cinci elemente și omul 17
A. Omul ca microcosmos 18
B. Simțurile 19
Capitolul III - Constituția umană 21
A. Înțelegerea *Tridoshei* 24
B. Determinarea constituției individuale 26
C. Constituția *Vata* 26
D. Constituția *Pitta* 27
E. Constituția *Kapha* 28
F. Constituțiile mentale 30
Capitolul IV - Procesul de îmbolnăvire 32
A. Clasificarea bolilor 32
B. Predispoziția la îmbolnăvire 33
C. Cheia sănătății sau a bolii - "*Agni*" 34
D. Emoții reprimate 35
E. Cele trei *Malas* 36
F. Cele șapte *Dhatus* 39
Capitolul V - Atributele (*Gunas*) 42
Capitolul VI - Diagnosticul 46
A. Examinarea pulsului radial 46
B. Diagnosticul după limbă 53
C. Diagnosticul după față 56
D. Diagnosticul după buze 58
E. Diagnosticul după unghii 59
F. Diagnosticul după ochi 61
Capitolul VII - Tratamentul 63
A. Eliberarea de emoții 63
B. Pancha Karma 64
1. Vomarea terapeutică (*Vaman*) 64

2. Purgația (*Virechan*) 64
3. Clisma (*Basti*) 67
4. Administrarea nazală (*Nasya*) 69
5. Luarea de sînge (*Rakta Moksha*) 72
C. Neutralizarea toxinelor (*Shamana*) 73
Capitolul VIII - Regimul alimentar 74
A. Postul 79
B. Vitaminele 80
Capitolul IX - Gustul 82
A. *Rasa*, *Virya* și *Vipak* 82
Capitolul X - Stilul de viață și rutina 96
A. Sugestii pentru o viață creativă, sănătoasă 97
1. Rutina 97
2. Dieta și digestia 97
3. Igiena fizică 98
4. Igiena mentală 99
Capitolul XI - Timpul 100
A. Soarele și luna 101
B. Astrologia 103
C. Vîrstele vieții omenești 103
Capitolul XII - Longevitatea 104
A. Yoga 107
B. Respirația și meditația (*Pranayama*) 109
C. Mantra 120
D. Meditația 120
E. Masajul 122
Capitolul XIII - Medicamentele 124
A. Farmacia din bucătărie 124
B. Metalele 135
C. Pietrele prețioase și semiprețioase și terapia culorilor 138
1. Calendarul pietrelor prețioase în funcție de momentul nașterii 138
2. Folosirea pietrelor prețioase 139
D. Culorile 142
Concluzii 144

Apendice 146
Apendice A - Antidoturi alimentare 146
Apendice B - Tratamente de prim ajutor 149
Apendice C - Rețete 154
Glosar 156
Bibliografie 162
Index 163

LISTA TABELELOR, SCHEMELOR ŞI DIAGRAMELOR

Tabelul 1 - Cele cinci elemente, organele de simţ şi activităţi corespondente 20
Tabelul 2 - Constituţia umană (*Prakruti*). 29
Tabelul 3 - Cele douăzeci de atribute (*Gunas*) şi acţiunile lor . 44
Tabelul 4 - Atributele celor trei *Dosha* 45
Tabelul 5 - Ghid alimentar pentru tipurile constituţionale de bază . 76
Tabelul 6 - Gusturile şi acţiunile lor 84
Tabelul 7 - Proprietăţile şi acţiunea lui *Rasa*, *Virya* şi *Vipak* . . 86
Tabelul 8 - Asanele pentru dezechilibrul lui *Vata*, *Pitta* şi *Kapha* . 118

Schema 1 - Filozofia creaţiei *Samkhya* 13
Schema 2 - Funcţiile celor trei *dosha* 23
Schema 3 - Examinarea urinei 38
Schema 4 - Circulaţia substanţelor nutritive şi transformarea celor şapte *Dhatus* 40
Schema 5 - Terapia prin vomare (*Vaman*) 65
Schema 6 - Terapia prin purgaţie (*Virechan*) 66
Schema 7 - Terapia prin clismă (*Basti*). 68
Schema 8 - Administrarea nazală (*Nasya*) 70
Schema 9 - Mandala *Tridosha* 102
Schema 10 - Asane pentru remedierea dezechilibrului lui *Vata*, *Pitta* şi *Kapha* 110

Diagrama 1 - Amplasarea *doshelor Vata*, *Pitta* şi *Kapha*. . . 22
Diagrama 2 - (*Nadi*) Diagnosticul după puls 47
Diagrama 2 A - Identificarea pulsului 48
Diagrama 3 - Punctele pulsului. 49
Diagrama 4 - Meridianele şi cele cinci elemente de bază. . . 51
Diagrama 5 - Pulsul şi organele 52
Diagrama 6 - Diagnosticul după limbă (*Jihva*). 54
Diagrama 7 - Diagnosticul după faţă 57
Diagrama 8 - Diagnosticul după buze (*Oshta*) 58
Diagrama 9 - Diagnosticul după unghii 60
Diagrama 10 - Diagnosticul după ochi 61
Diagrama 11 - Meditaţia *So - Hum*. 121

PREFAȚĂ

Inspirația autorului pentru această carte s-a născut dintr-o puternică credință că Ayurveda ar trebui împărtășită occidentalilor într-un mod simplu, practic. Pînă în prezent, Ayurveda a fost privită în occident drept o știință ezoterică. Totuși, ea este o știință simplă, practică a vieții, ale cărei principii sunt universal aplicabile, la existența cotidiană a fiecăruia. Ayurveda vorbește despre orice element sau aspect al vieții umane, oferind un ghid ce a fost verificat și rafinat multe secole la rînd, ghid pentru toți cei care caută o mai mare armonie, pace și longevitate.

Cunoașterea oferită în această carte va fi de maximă importanță pentru cititor. Știința ayurvedică nu se bazează pe modificarea continuă a datelor cercetărilor, ci pe înțelepciunea eternă a *rishi*-lor care au primit această cunoaștere - expresie a unității perfecte a Conștiinței Cosmice - prin introspecție și meditație religioasă. Ayurveda este o știință atemporală, iar reflecția și explicațiile prezentate aici, sperăm, vor servi cititorului sau cititoarei de-a lungul întregii vieți.

Ayurveda se ocupă de opt ramuri principale ale medicinei: pediatrie, ginecologie, obstetrică, oftalmologie, geriatrie, otolaringologie, medicină generală și chirurgie. Fiecare din aceste specialități medicale este abordată conform teoriilor: celor cinci elemente (eter, aer, foc, apă, pămînt); *tridosha* sau celor trei umori corporale; celor șapte *dhatus* sau țesuturile corpului; celor trei *malas* (urina, scaunul, transpirația); și a trinității vieții: corp, psihic și conștiință spirituală. Aceste concepte sunt în întregime elucidate în această lucrare introductivă.

Această carte se ocupă, în principal, de prezentarea unei viziuni fundamentale a Ayurvedei, inclusiv tehnicile de examinare, diagnosticare și *tratament; promovarea longevității; folosirea remediilor plantelor* medicinale și alte aspecte practice cotidiene de menținere a sănătății.

O dată ce cititorul a dobîndit o viziune generală despre Ayurveda, o comoară de cunoaștere arhaică încă mai rămîne de descoperit în scrierile înțelepților ayurvedici, așa cum era chirurgul Sushruta (care, acum 2000 de ani, a scris un text clasic de chirurgie, Sushruta Samhita), cît și din învățăturile medicilor ayurvedici moderni. Scrierile lui Sushruta au anticipat enorm de mult medicina modernă. El a tratat, în detalii, printre altele, despre disecția post-mortem și procedurile de chirurgie plastică

care, secole mai tîrziu, au fost folosite ca bază pentru chirurgia plastică modernă.

Sushruta a perfecţionat tehnici de fixare a oaselor rupte cu ajutorul mîinilor; el a identificat punctele vitale de pe corp, marmas, ce sunt legate de organele vitale. Traumele externe ale acestor puncte pot fi extrem de grave, chiar fatale. Printre alte numeroase contribuţii, Sushruta a inventat şi un tratament special de luare a sîngelui, pentru tratarea dezordinilor datorate sîngelui. Ar trebui să fie evident din această scurtă prezentare, că avem multe de învăţat de la vechii maeştrii ayurvedici. Înţelepciunea ayurvedică a fost înregistrată în limba sanscrită, vechea limbă a Indiei. Prin urmare, autorul foloseşte uneori termeni în sanscrită pentru explicarea anumitor concepte medicale, atunci cînd nu este posibilă o traducere adecvată în limba engleză (respectiv română).

La prima lor apariţie în text, fiecare din aceste cuvinte este explicat simplu şi clar. Aceasta este prima lucrare a autorului şi doreşte să mulţumească mentorilor săi în Ayurveda, în special lui: Vaidya B. P. Nanal; Şcolii Medicale Tilak Ayurveda Mahavidhyalaya, unde autorul a studiat şi, a fost, mai tîrziu, numit lector şi profesor de medicină internă; şi Spitalului Ayurvedic Seth Tarachand Ramnath, unde autorul a făcut practica, ca medic rezident şi unde, mai tîrziu, a lucrat ca director. În plus, doreşte să mulţumească studenţilor şi prietenilor a căror iubire compasiune şi sprijin l-au inspirat în scrierea acestei lucrări. Mulţumeşte de asemenea cititorului care, în angajarea în procesul cunoaşterii şi al împlinirii personale, se deschide spre ştiinţa Ayurveda, aşa cum este prezentată în următoarele pagini.

Dr. VASANT LAD
Santa Fe, New Mexico
Ianuarie 1984

CAPITOLUL I

Istorie şi Filozofie*

Ayurveda cuprinde nu numai ştiinţă, ci şi religie şi filozofie în acelaşi timp. Folosim cuvîntul *religie* pentru a defini credinţe şi discipline ce duc la stări ale fiinţei, în care porţile percepţiei se deschid către toate aspectele vieţii. În Ayurveda, întreaga călătorie prin viaţă este considerată sacră. Cuvîntul *filozofie* se referă la iubirea de adevăr şi, în Ayurveda, adevărul este Fiinţa, Existenţa pură, Izvorul întregii vieţi. Ayurveda este o ştiinţă a adevărului aşa cum se manifestă acesta în viaţă.

Întreaga literatură ayurvedică se bazează pe filozofia creaţiei *Samkhya* (rădăcinile termenului *Samkhya* sunt două cuvinte sanskrite: *sat* înseamnă "adevăr" şi *khya* înseamnă "a şti"). Cititorul este rugat să cultive o atitudine deschisă a minţii şi inimii faţă de filozofia *Samkhya*, datorită legăturii sale strînse cu Ayurveda.

Fiinţele realizate din antichitate, *rishi*, sau căutătorii adevărului, au descoperit adevărul cu ajutorul practicilor şi disciplinelor religioase. Prin meditaţie intensă, au exprimat adevărul în viaţa de zi cu zi. Ayurveda este ştiinţa trăirii cotidiene, iar acest sistem de cunoaştere s-a dezvoltat din iluminarea religioasă, filozofică şi practică a *rishi*-lor, iluminare produsă prin înţelegerea creaţiei.

Ei au observat, în relaţia strînsă dintre om şi univers, cum energia cosmică se manifestă în toate lucrurile vii şi nevii. Ei au realizat de asemenea, că izvorul oricărei existenţe este Conştiinţa Cosmică ce se manifestă ca energie masculină şi feminină - *Shiva* şi *Shakti*.

Rishi Kapila, care a realizat filozofia creaţiei *Samkhya*, a descoperit douăzeci şi patru de principii sau elemente ale universului**, dintre care *Prakruti* sau creativitatea este cel mai important.

---

* Acest capitol, care poate fi dificil pentru cititorii care nu au cunoştinţe anterioare asupra subiectelor discutate, poate fi citit la început, la sfîrşit sau în orice moment convenabil al lecturii.

** Cele 24 de principii specifice din filozofia Samkhaya sunt următoarele: *Prakruti*; Mahad, Ahamkar; cele cinci facultăţi ale simţurilor; cele cinci organe motorii; mintea, cele cinci simţuri, i.e.: Eter, Aer, Foc, Apă, Pămînt. Purusha este adesea considerat a fi subsumat lui *Prakruti*, i.e. cele 3 Gunas: *Satva*, *Rajas* şi *Tamas* (vezi schema 1 despre filozofia creaţiei *Samkhaya*)

Purusha este energia masculină, în timp ce *Prakruti* este cea feminină. *Purusha* este fără formă, fără culoare, dincolo de atribute şi nu ia parte activă în manifestarea universului. Această energie este conştiinţa fără alegere, pasivă.

Prakruti are formă, culoare şi atribute: este conştiinţă cu alegere. Este voinţa divină, Unul care doreşte să se multiplice. Universul este copilul născut din pîntecele lui *Prakruti*, Mama Divină.

Prakruti crează toate formele din Univers, pe cînd *Purusha* este martorul acestei creaţii. Este energia fizică primordială ce conţine cele trei atribute, sau *gunas*, aflate în întreaga natură, în cosmosul creat.

Cele trei *gunas* sunt: *sattva* (esenţa), *rajas* (mişcarea) şi *tamas* (inerţia). Acestea trei sunt fundamentale oricărei existenţe. Ele sunt conţinute în mod echilibrat în *Prakruti*. Cînd acest echilibru este perturbat, apare o interacţiune a celor trei *gunas*, care astfel, produce evoluţia universului.

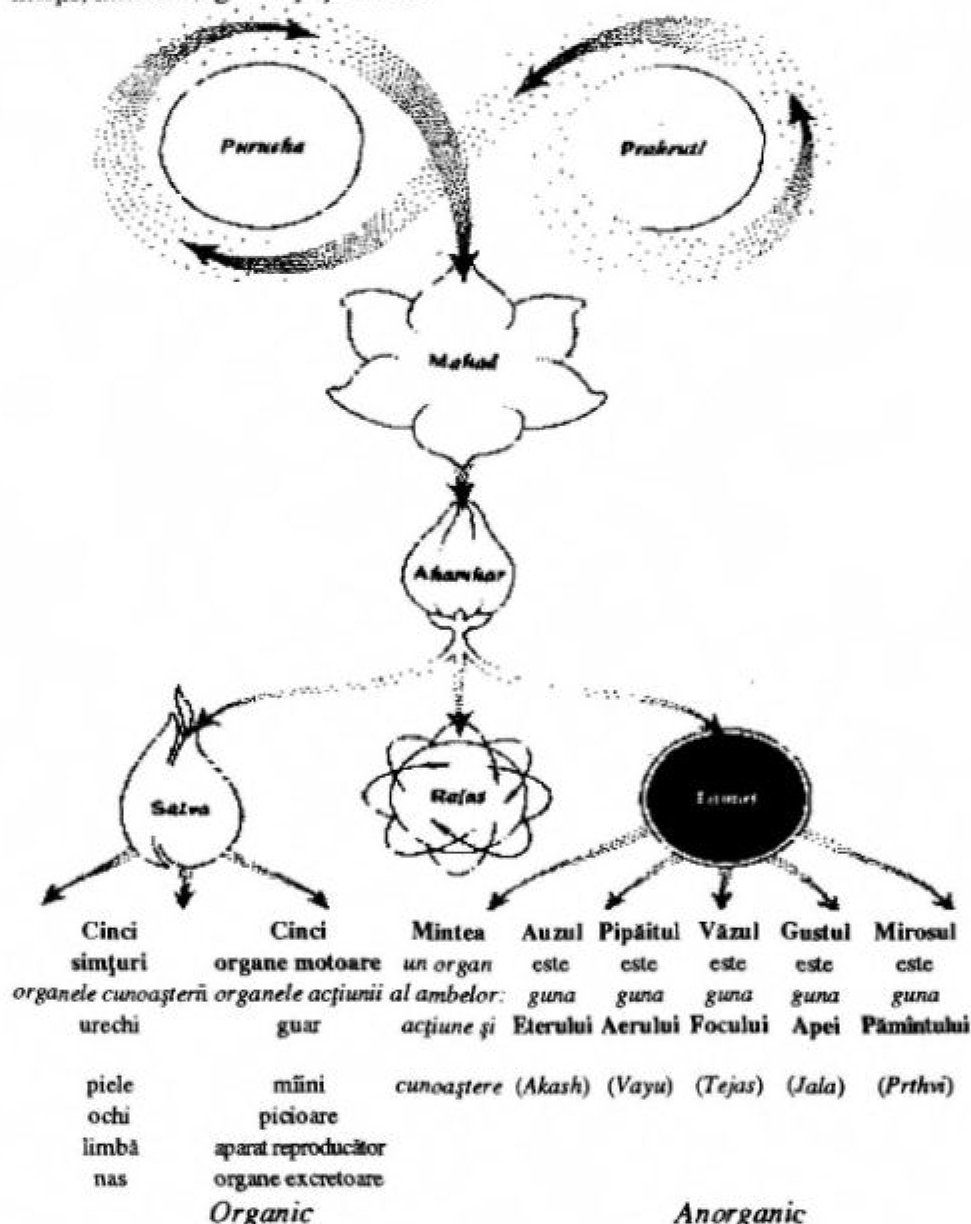
Prima manifestare din *Prakruti* este Inteligenţa Cosmică. Din Mahad, se formează Ego-ul (*Ahamkara*). Ego-ul se manifestă apoi prin cele cinci simţuri (*tanmatras*) şi cele cinci organe motorii, cu ajutorul lui sattva, creînd astfel universul organic. Acelaşi Ego se manifestă mai departe prin cele cinci elemente de bază (*bhutas*), cu ajutorul lui *tamas*, pentru a crea universul anorganic.

Rajas este forţa vitală, activă, din corp, care mişcă atît universul organic, cît şi pe cel anorganic către *satva* şi respectiv *tamas*. Astfel *sattva* şi *tamas* sunt energii potenţiale, inactive, care au nevoie de forţa cinetică, activă a lui *rajas*. *Sattva* este puterea creatoare (*Brahma*); *rajas* este o forţă cinetică protectoare (*Vishnu*); iar *tamas*, o forţă potenţial distrugătoare (*Mahesha*). Creaţia (*Brahma*), protecţia (*Vishnu*) şi distrugerea (*Mahesha*) sunt cele trei manifestări ale primului sunet cosmic inaudibil, *aum*, care operează în mod constant în univers. Schema alăturată ilustrează această manifestare a universului.

Schema 1

Filozofia creaţiei Samkhya

Purusha este nemanifestat, fără formă, pasiv, dincolo de atribute, de cauză şi efect, timp şi spaţiu. *Purusha* este Existenţa Pură. *Prakruti* este forţa creatoare a acţiunii, izvorul formelor, manifestării, atributelor şi naturii. *Mahad* este Inteligenţa Cosmică sau *Buddhi*. *Ahamkara* este ego-ul, sensul lui "Eu sunt". *Sattva* este stabilitate, aspect pur, trezire, esenţă şi lumină. *Rajas* este mişcare, dinamică. *Tamas* este static. Este energie potenţială, inerţie, întuneric, ignoranţă şi materie.



PRIMA ŞTIINŢĂ A VIEŢII

Ayurveda este un sistem de medicină holistic, care provine şi este aplicat pe scară largă în India. Cuvîntul Ayurveda provine din sanskrită, însemnînd "ştiinţa vieţii". *Ayu* înseamnă "viaţă" sau "viaţa de zi cu zi", iar *Veda* este "cunoaşterea". Prima menţionare a Ayurvedei a fost în *Vede*, cea mai veche literatură existentă. Acest sistem de vindecare a fost practicat în mod curent în India de peste 5000 de ani.

AYURVEDA ŞI POTEŢIALUL UMAN

Ayurveda ne învaţă că omul este un microcosmos, un univers în sine însuşi. El este copilul forţelor cosmice ale mediului exterior, ale macrocosmosului. Existenţa sa individuală nu poate fi separată de totalitatea manifestărilor cosmice. Ayurveda vede sănătatea şi "boala" în termeni holistici, luînd în consideraţie relaţiile inerente dintre individ şi spiritul cosmic, individ şi conştiinţă cosmică, energie şi materie.

Conform învăţăturilor ayurvedice, orice fiinţă umană are patru instincte spirituale şi biologice: religios, financiar, de reproducere şi instinctul spre libertate. O sănătate bine echilibrată reprezintă baza pentru satisfacerea acestor instincte. Ayurveda ajută persoana sănătoasă să-şi menţină sănătatea şi pe persoana bolnavă, să-şi redobîndească sănătatea. Este o ştiinţă a vieţii, de vindecare medical-metafizică, mama tuturor artelor vindecării. Practicarea Ayurvedei este desemnată pentru a promova fericirea, sănătatea şi dezvoltarea creatoare.

Prin studiul învăţăturilor ayurvedice, poate fi dobîndită de către oricine cunoaşterea practică a autovindecării. Prin echilibrarea potrivită a tuturor energiilor din corp, procesele de degradare fizică şi îmbolnăvire pot fi reduse în mod impresionant. Acest concept este fundamental pentru ştiinţa Ayurveda: capacitatea individuală de autovindecare.

AYURVEDA, YOGA ŞI TANTRA

Ayurveda, Yoga şi Tantra sunt discipline străvechi despre viaţă ce sunt practicate în India de sute de ani. Ele sunt menţionate în scripturile *Vedelor* şi în *Upanishade,* Yoga este ştiinţa unirii cu Divinul, cu Adevărul; Tantra este cea mai directă metodă de control a energiei ce duce la unirea ultimă cu Adevărul, iar Ayurveda este chiar ştiinţa vieţii.

Scopul fiecărei practici este de a ajuta individul să atingă longevitatea, reîntinerirea şi autorealizarea. Obiectul practicării disciplinelor Yoga şi Tantra este eliberarea, deşi numai anumiţi practicanţi disciplinaţi sunt capabili să atingă acest ultim ţel. Oricum, Ayurveda poate fi practicată cu succes de oricine în scopul atingerii sănătăţii şi longevităţii.

În evoluţia spirituală a omului, Ayurveda reprezintă baza, Yoga reprezintă corpul, iar Tantra, capul. Este necesar, mai întîi, a înţelege Ayurveda pentru a experimenta practicile Yoga şi Tantra. Astfel, Ayurveda, Yoga şi Tantra formează o trinitate interdependentă a vieţii. Nici una din aceste practici nu este separată. Sănătatea corpului, a minţii* şi a conştiinţei** depinde de cunoaşterea şi de practicarea acestor discipline în viaţa cotidiană.

AYURVEDA ŞI MENTALITATEA OCCIDENTALĂ

Medicina şi gîndirea occindentală tind să generalizeze şi să clasifice individualitatea. De exemplu, potrivit conceptului occidental de normalitate, ceea ce este comun majorităţii oamenilor devine normă.

Ayurveda susţine că normalitatea trebuie evaluată individual, deoarece fiecare constituţie umană îşi manifestă funcţionarea şi temperamentul, spontan şi particular.

În Orient, cheia înţelegerii este acceptarea, observaţia şi experienţa; în Occident, ea este problematizarea, analiza şi deducţia logică. Mintea occidentală, în general, se încrede în obiectivitate, pe cînd cea orientală acordă mai multă importanţă subiectivităţii. Ştiinţa orientală învaţă să se meargă dincolo de diviziunea dintre subiectivitate şi obiectivitate. Această diferenţă de abordare poate explica de ce unii occidentali au dificultăţi în înţelegerea metodologiei ayurvedice.

Multe afirmaţii făcute în această lucrare introductivă asupra Ayurvedei, ar putea ridica întrebări: "cum ?" şi "de ce ?". Autorul îi aminteşte cititorului că asemenea întrebări, deşi inevitabile nu îşi găsesc întotdeauna răspuns.

Chiar şi în medicina modernă occidentală, unele concepte se dovedesc "a funcţiona" fără ca motivele din spatele fenomenelor să fie pe deplin înţelese; de exmplu, deşi antibioticele sunt folosite pentru a

---

* "Mintea" în acest context şi în următoarele pagini, denotă operaţiile intelectului raţional.

** "Conştiinţa" denotă aici operaţiile intuitive ale sufletului în comuniune directă cu Principiul Divin şi Sursa oricărei vieţi.

distruge bacteriile care formează toxine în corp, nu există nici un răspuns adecvat pentru a explica de ce şi cum se formează toxinele din bacterii. Mergînd mai departe, Ayurveda este cu adevărat o ştiinţă holistică, în care suma multor elemente conţine Adevărul. S-ar dovedi neproductivă şi nesatisfăcătoare problematizarea detaliilor înainte de a dobîndi o solidă viziune generală asupra întregii ştiinţe.

Prin urmare, cititorul este sfătuit, în prealabil, să accepte afirmaţiile, care la prima vedere ar putea părea lipsite de o explicaţie adecvată, pînă ce va începe să stăpînească ştiinţa ayurvedică în întregime.

CAPITOLUL II
Cele cinci elemente şi omul

Ayurveda a luat naştere în minţile meditative ale căutătorilor adevărului, *rishi*. De mii de ani, învăţăturile lor au fost transmise oral de la maestru al discipol şi au fost transpuse, mai tîrziu, în melodioasa poezie sanscrită. Deşi multe din aceste texte s-au pierdut de-a lungul timpului, o comoară de cunoaştere ayurvedică încă mai supravieţuieşte.

Originară din Conştiinţa Cosmică, această înţelepciune a fost primită intuitiv în inimile *rishi*-lor. Ei au perceput faptul că această conştiinţă este energia manifestată în cele cinci principii sau elemente fundamentale: Eter (spaţiu), Aer, Foc, Apă şi Pămînt. Acest concept al celor cinci elemente stă în centrul ştiinţei ayurvedice.

Rishii au intuit că, la început, lumea a existat într-o stare de conştiinţă nemanifestată. Din acea stare de conştiinţă unificată s-au manifestat vibraţiile subtile ale sunetului inaudibil *aum*. Din acea vibraţie a apărut mai întîi, elementul Eter. Apoi, acest element eteric a început să se mişte; mişcările sale subtile au creat Aerul, care este eterul în acţiune. Mişcarea Eterului a produs frecare şi prin aceasta s-a produs căldură. Particulele de căldură-energie s-au combinat pentru a forma lumină intensă şi din această lumină, a rezultat elementul Foc.

Astfel, Eterul s-a manifestat în Aer şi, acelaşi Eter, mai tîrziu, s-a manifestat în Foc. Prin căldura Focului, anumite elemente eterice s-au dizolvat şi s-au lichefiat, rezultînd elementul Apă iar pe urmă s-au solidificat pentru a forma moleculele de Pămînt. Prin urmare, Eterul s-a manifestat prin cele patru elemente: Aer, Foc, Apă şi Pămînt. Din Pămînt au fost create toate fiinţele organice, inclusiv cele din regnul vegetal, aşa cum sunt ierburile şi seminţele şi cele din regnul animal, inclusiv omul. Pămîntul mai conţine substanţe anorganice ce formează regnul mineral. În acest mod, din pîntecele celor cinci elemente s-a născut întreaga materie.

Cele cinci elemente de bază se află în toată materia. Apa poate fi exemplul clasic: starea solidă a apei, gheaţa, este o manifestare a principiului Pămînt. Căldura latentă (Focul) din gheaţă o lichefiază, manifestînd principiul Apei, iar apoi se transformă în abur, reprezentînd principiul Aerului. Aburul dispare în Eter sau spaţiu. Astfel, cele cinci

elemente de bază, Eterul, Aerul, Focul, Apa şi Pămîntul sunt prezente într-o singură substanţă. Toate cinci îşi au originea în energia născută din Conştiinţa Cosmică; toate cinci sunt prezente în întreaga materie din univers. Prin urmare, energia şi materia sunt una.

OMUL CA MICROCOSMOS

Omul este un microcosmos al naturii şi astfel, cele cinci elemente prezente în întreaga materie, există şi în fiecare individ în parte.

În corpul omenesc există multe spaţii care sunt manifestări ale elementului Eter. Există, de exemplu, spaţiile din: gură, nas, tubul gastrointestinal, aparatul respirator, abdomen, thorax, vase capilare, limfatice, ţesuturi şi celule.

Spaţiul în mişcare se numeşte Aer. Aerul este al doilea element cosmic, elementul mişcării. În interiorul corpului omenesc, Aerul se manifestă prin mişcările mai largi ale muşchilor, prin pulsaţiile inimii, lărgirea şi contractarea plămînilor şi în mişcările pereţilor stomacului şi intestinelor. La microscop, pînă şi cele mai mici celule se pot vedea în mişcare. Răspuns la un stimul este şi mişcarea impulsurilor nervoase aferente şi eferente care sunt mişcări motorii şi senzoriale. Toate mişcările sistemului nervos central sunt guvernate de Aerul corporal.

Al treilea element este Focul. Sursa Focului şi a luminii în sistemul solar este soarele. În corpul omenesc, sursa Focului este metabolismul. Focul acţionează în sistemul digestiv. În materia cenuşie a celulelor creierului, Focul se manifestă sub formă de inteligenţă.

Focul mai activează şi retina care percepe lumina. Astfel, temperatura corpului, digestia, procesele de gîndire şi vedere sunt funcţii ale Aerului din corp. Întregul metabolism şi sistem enzimatic sunt controlate de acest element.

Apa este al patrulea element important din corp. Se manifestă în secreţiile sucurilor digestive şi glandelor salivare, în membranele mucoase, în plasmă şi citoplasmă. Apa este absolut vitală pentru funcţionarea ţesuturilor, organelor şi diverselor sisteme din corp.

De exemplu, deshidratarea ce rezultă în urma diareei şi vomatului trebuie tratată imediat pentru protejarea vieţii pacientului. Deoarece acest element este atît de vital, Apa corporală mai este numită şi Apa Vieţii.

Pămîntul este al cincilea element şi ultimul din cosmos, prezent în microcosmos. Viaţa este posibilă în acest plan, deoarece pămîntul susţine toate substanţele vii şi nevii pe suprafaţa sa solidă. În corp, structurile

solide, - oase, cartilaje, unghii, muşchi, tendoane, piele şi păr - sunt derivate din Pămînt.

SIMŢURILE

Cele cinci elemente se manifestă prin funcţionarea celor cinci simţuri ale omului, la fel ca şi prin anumite funcţii fiziologice. Astfel cele cinci elemente sunt direct legate de capacitatea omului de a percepe mediul exterior în care trăieşte. Ele sunt, de asemenea, prin simţuri, în legătură cu cele cinci activităţi prin care se exprimă funcţiile organelor senzoriale. Elementele de bază - Eter, Aer, Foc, Apă, Pămînt - sunt în legătură cu auzul, pipăitul, văzul, gustul şi respectiv, mirosul. Eterul este mediul prin care este transmis sunetul. Prin urmare, elementul eteric este legat de funcţia auzului. Urechea, organul auzului îşi manifestă activitatea prin organul vorbirii, care creează neasemuitul sunet uman.

Aerul este în legătură cu simţul pipăitului; organul senzorial al pipăitului este pielea. Organul de activitate pentru simţul pipăitului este mîna. Pielea mîinii este sensibilă în mod special, iar mîna este responsabilă cu activitatea de a susţine, de a da şi a primi.

Focul, ce se manifestă ca lumină, căldură şi culoare, este în legătură cu văzul. Ochiul, organul văzului, coordonează activitatea de a merge şi este, astfel, în legătură cu picioarele. Un orb poate merge, dar mersul lui nu are o direcţie precisă. Ochii dau direcţie acţiunii de a merge.

Apa este în legătură cu organul gustului; fără apă, limba nu poate simţi. Limba este în strînsă legătură, ca funcţie, cu activitatea organelor genitale (penisul şi clitorisul). În Ayurveda, penisul sau clitorisul sunt considerate limba de jos, iar limba din gură este limba de sus. Persoana care controlează limba de sus, în mod natural o controlează şi pe cea de jos.

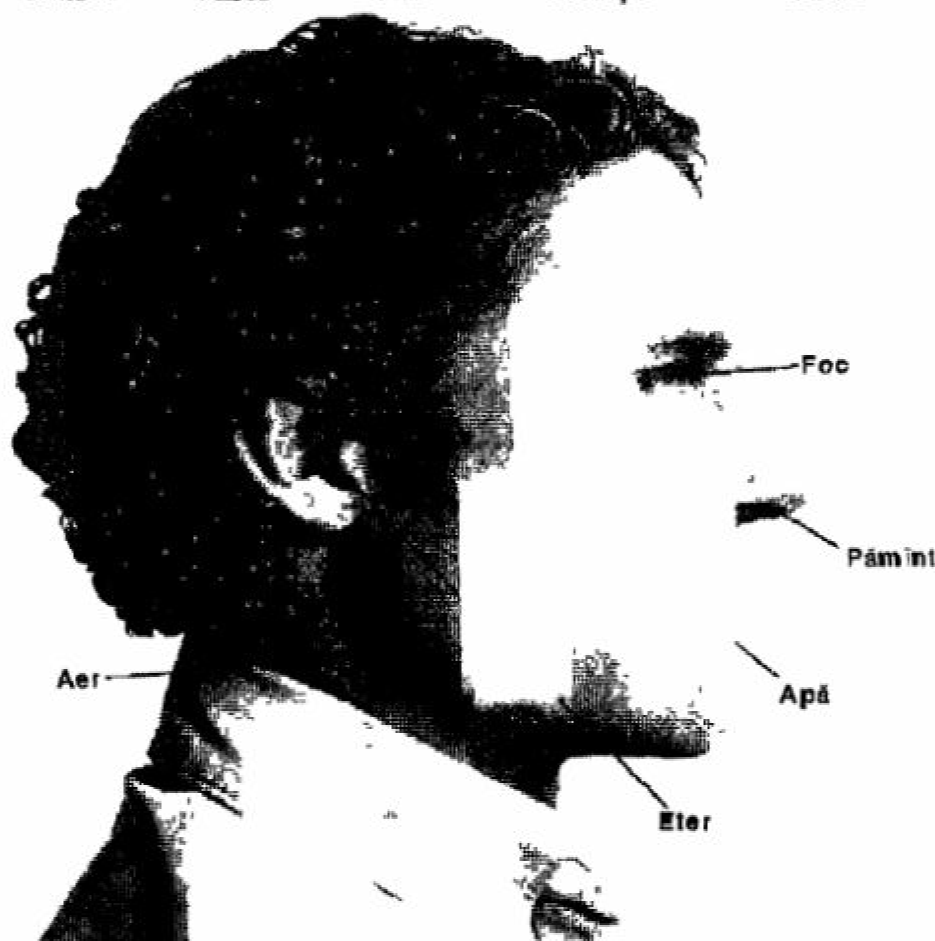
Elementul Pămînt este în legătură cu simţul mirosului. Nasul, organul senzorial al mirosului, este în legătură, ca funcţie, cu activitatea anusului, excreţia. Această relaţie poate fi dovedită de o persoană ce suferă de constipaţie sau cu un colon încărcat: va avea o respiraţie defectuoasă şi mirosul îi va fi neplăcut.

Ayurveda priveşte corpul omenesc şi activităţile sale senzoriale ca pe manifestări ale energiei cosmice exprimată prin cele cinci elemente fundamentale. Străvechii *rishi* au intuit că aceste elemente au ţîşnit din Conştiinţa Cosmică pură. Scopul Ayurvedei este de a determina orice individ să-şi pună corpul într-o relaţie perfect armonioasă cu acea Conştiinţă.

Tabelul 1

Cele cinci elemente, organele de simţ şi activităţi corespondente

ELEMENT	SIMŢURI	ORGAN SENZORIAL	ACTIVITATEA	ORGAN DE ACTIVITATE
Eter	Auz	Ureche	Vorbire	Organele de vorbire (limba, coardele vocale, gura)
Aer	Pipăit	Piele	Susţinere	Mîna
Foc	Văz	Ochi	Mers	Picioarele
Apă	Gust	Limbă	Reproducere	Organele genitale
Pămînt	Miros	Nas	Excreţie	Anus



CAPITOLUL III

Constituţia umană

Eterul, Aerul, Focul, Apa şi Pămîntul, cele cinci elemente de bază, se manifestă în corpul omenesc ca trei principii fundamentale sau, uneori, sunt cunoscute sub numele de *tridosha*. Din elementul Eter şi Aer se manifestă principiul aerului numit *vata*. (În terminologia sanscrită, acest principiu se numeşte *vata dosha*). Elementele Foc şi Apă se manifestă împreună în corp ca principiu al focului, numit *pitta*. Elementele Pămînt şi Apă se manifestă ca umoare corporală a apei, numită *kapha*.

Aceste trei elemente - *vata-pitta-kapha* -guvernează toate funcţiile biologice, psihologice şi fiziopatologice ale corpului, minţii şi conştiinţei. Ele acţionează precum constituente de bază şi bariere de protecţie pentru organism în condiţii fiziologice normale; cînd se dezechilibrează, ele contribuie la procesul de îmbolnăvire.

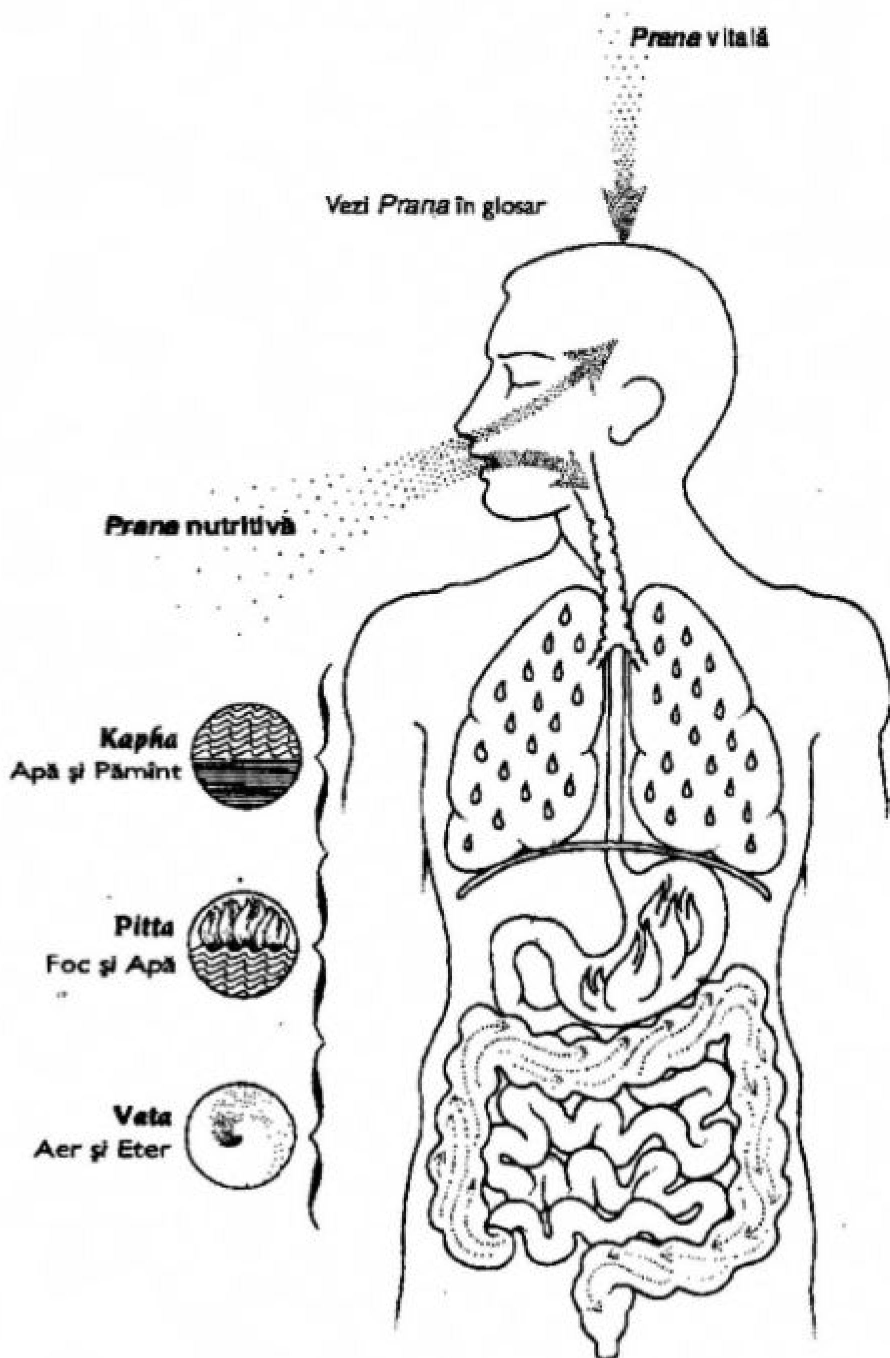
Tridosha sunt responsabile cu apariţia nevoilor naturale şi preferinţele individuale în alimentaţie: gustul alimentelor, temperatura lor etc. (vezi Cap. VIII pentru descrierea mecanicii acestor preferinţe). *Tridosha* coordonează crearea, menţinerea şi distrugerea ţesuturilor corpului şi eliminarea reziduurilor din organism. Sunt responsabile şi cu fenomenele psihologice, inclusiv emoţiile: teama, mînia şi lăcomia; de asemenea, 'cu sentimentele umane de cel mai înalt grad, precum înţelegerea, compasiunea şi iubirea. Astfel, *tridosha* reprezintă fundamentul existenţei psihosomatice a omului.

Constituţia de bază a fiecărui individ este determinată în momentul concepţiei. În clipa fertilizării, unitatea distinctă masculină, spermatozoidul, se uneşte cu unitatea distinctă feminină, ovulul. În momentul unirii lor, constituţia individului este determinată prin permutaţiile şi combinaţiile aerului, focului şi apei care se manifestă în corpurile părinţilor.

În general, există şapte tipuri de constituţii: (1) *vata*, (2) *pitta*, (3) *kapha*, (4) vatta-*pitta*, (5) *pitta-kapha*, (6) *vata-kapha* şi (7) vatta-*pitta-kapha*. Pe lîngă aceste şapte tipuri generale, mai există nenumărate variante subtile ce depind de procentajul de elemente *vata-pitta-kapha* din constituţie.

Diagrama 1

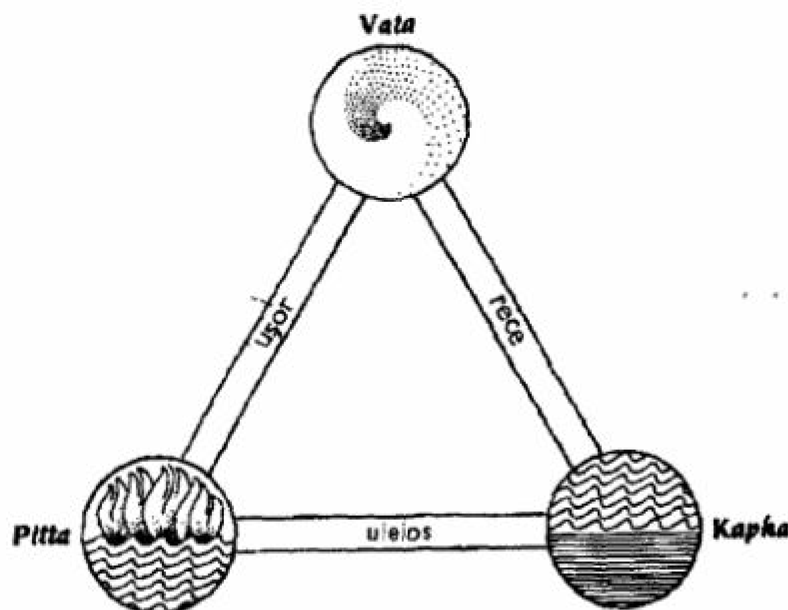
Amplasarea *doshelor Vata, Pitta, Kapha*



Schema 2

Funcţiile celor trei *dosha*

VATA	PITTA	KAPHA
(Aer + Spaţiu)	(Foc şi Apă)	(Apă + Pămînt)
Mişcare	Căldura trupului	Stabilitate
Respiraţie	Temperatura	Energie
Stimulente naturale	Digestie	Lubrifiere
Transformarea ţesuturilor	Percepţie	Onctuozitate
Funcţii motoare	Înţelegere	Iertare
Funcţii senzoriale	Foame	Lăcomie
Ignoranţă	Sete	Ataşament
Secreţii	Inteligenţă	Acumulare
Excreţii	Supărare	Păstrare
Teamă	Ură	Posesivitate
Goliciune	Gelozie	
Anxietate		



Pitta şi Kapha *au în comun faptul că sunt uleioase*
Pitta şi Vata *au în comun faptul că sunt uşoare*
Vata şi kapha *au în comun faptul că sunt reci*

Constituţia se numeşte *prakruti*, în sanscrită, termen ce înseamnă "natură", "creativitate" sau "prima creaţie". În corp, prima manifestare a celor cinci elemente de bază este constituţia. *Constituţia de bază a individului rămîne neschimbată de-a lungul vieţii, aşa cum a fost determinată genetic. Combinaţia elementelor prezente la naştere rămîne constantă. Totuşi, combinţia elementelor ce domină modificările fiziopatologice continue în organism, se schimbă ca răspuns la modificările mediului.*

De-a lungul vieţii, există o continuă interacţiune între mediul intern şi cel extern. Mediul exterior cuprinde forţele cosmice (macrocosmosul), pe cînd forţele interne (microcosmosul) sunt guvernate de principiul *vata-pitta-kapha*. Un principiu fundamental de vindecare în Ayurveda susţine că se poate crea un echilibru al forţelor interioare ce acţionează în individ, prin schimbarea regimului alimentar şi a stilului de viaţă, pentru a contracara modificările din mediul său exterior.

ÎNŢELEGEREA TRIDOSHEI

Conform Ayurvedei, prima cerinţă a autovindecării şi vindecării celorlalţi este înţelegerea clară a celor trei *dosha*. Conceptul *vata-pitta-kapha* este unic în Ayurveda şi deţine un mare potenţial de revoluţionare a sistemelor de vindecare occidentale. În orice caz, conceptul celor trei principii şi termenii în sanscrită, *vata-pitta-kapha*, sunt foarte dificil de tradus în termeni occidentali.

Vata este un principiu al mişcării. Ceea ce se mişcă se numeşte *vata*. Prin urmare, *vata* poate fi tradus ca principiu al aerului corporal. Totuşi, elementul Aer din atmosferă nu este acelaşi cu cel din corp. Aerul corporal sau *vata* poate fi caracterizat ca energia subtilă ce guvernează mişcarea biologică. Acest principiu biologic al mişcării cauzează toate modificările subtile în metabolism. *Vata* este format din două elemente: Eter şi Aer.

Vata guvernează respiraţia, clipitul pleoapelor, mobilitatea muşchilor şi ţesuturilor, pulsaţiile inimii; orice dilatare sau contracţie, mişcarea citoplasmei şi membranei celulare şi mişcarea impulsurilor în celulele nervoase. *Vata* mai guvernează sentimente şi emoţii, ca de exemplu: vioiciunea, nervozitatea, teama, anxietatea, durerea, tremurăturile şi spasmele. Intestinul gros, cavitatea pelviană, oasele, pielea, urechile şi coapsele sunt sedii ale principiului *vata*. Dacă organismul creează un exces de *vata*, acesta se va acumula în zonele respective.

Pitta se traduce prin "foc", deşi termenul nu înseamnă literal "foc". Focul unei lumînări sau focul din cămin poate fi văzut; totuşi căldura-energie din corp, *pitta-dosha*, care se manifestă sub forma metabolismului, nu este vizibilă în acest mod. *Pitta* guvernează digestia, absorbţia, asimilarea, nutriţia, metabolismul, temperatura corporală, pigmentarea pielii, claritatea privirii şi, de asemenea inteligenţa şi înţelegerea. Din punct de vedere psihic, *pitta* stîrneşte mînia, ura şi gelozia. Intestinul subţire, stomacul, glandele sudoripare, sîngele, grăsimea, ochii şi pielea sunt sedii ale principiului *pitta*. *Pitta* este format din elementele: Foc şi Apă.

Traducerea termenului *kapha* este "apa biologică", iar acest principiu corporal este alcătuit din cele două elemente: Pămînt şi Apă. *Kapha* cimentează elementele în corp, asigurînd materialul pentru structura fizică. Această *dosha* menţine rezistenţa corpului. Apa este principalul constituent al lui *kapha*, iar această apă corporală răspunde, la nivel fiziologic, de forţa biologică şi rezistenţa tisulară naturală din organism. *Kapha* lubrifiază articulaţiile; asigură umiditatea pielii; ajută la vindecarea rănilor; umple spaţiile din corp;conferă putere biologică, vigoare şi stabilitate; sprijină memoria; dă energie inimii şi plămînilor şi menţine imunitatea. *Kapha* este prezentă în piept, gît, cap, sinusuri, nas, gură, stomac, articulaţii, citoplasmă, plasmă şi în secreţiile lichide ale corpului, cum ar fi mucoasa. Din punct de vedere fiziologic, *kapha* răspunde de emoţii ca: ataşarea, lăcomia şi invidia puternică; este de asemenea prezentă în tendinţele spre calm, iertare şi iubire. Pieptul este sediul principiului *kapha*.

Echilibrul celor trei *dosha* este necesar pentru sănătate. De exemplu, principiul aerului aprinde focul din corp, iar apa este necesară pentru controlarea focului, altfel, acesta ar arde ţesuturile. *Vata* mobilizează *kapha* şi *pitta*, în timp ce acestea sunt imobile. Împreună, *tridosha* guvernează toate activităţile metabolice: anabolismul (*kapha*), catabolismul (*vata*) şi metabolismul (*pitta*). Cînd *vata* este perturbată, întreg metabolismul va fi perturbat la rîndul său, rezultînd catabolism în exces, ceea ce ar duce la o ruptură, la un proces de distrugere a corpului. Cînd anabolismul este mai mare decît catabolismul, atunci există o mai mare posibilitate de dezvoltare şi reglare a ţesuturilor şi organelor. *Pitta* în exces perturbă metabolismul, *kapha* în exces măreşte rata anabolismului, iar *vata* în exces slăbeşte organismul (produce catabolism).

În copilărie, anabolismul şi elementele *kapha* sunt predominante, aceasta fiind perioada celei mai importante dezvoltări fizice. La vîrsta adultă, metabolismul şi elementul *pitta* sunt cele mai prezente, deoarece

corpul este deja matur şi stabilizat în acest stadiu. La bătrîneţe, catabolismul şi *vata* sunt cele mai evidente, deoarece corpul începe să se degradeze.

DETERMINAREA CONSTITUŢIEI INDIVIDUALE

Schema menţionată înainte ajută cititorul la determinarea constituţiei individuale. În plus, urmează o descriere detaliată a celor trei tipuri de constituţii. *Este important de reţinut că aceste descrieri reflectă aspectul pur al fiecărui element constituţional: oricum, nici o constituţie individuală nu este alcătuită numai dintr-un singur element. Mai degrabă, fiecare persoană este o combinaţie a celor trei elemente, cu o tendinţă predominantă spre unul sau mai multe**.

Prin urmare cititorul este atenţionat să nu tragă concluzii radicale şi definitive bazate pe aceste descrieri fundamentale. Determinarea tipului constituţional propriu, folosind această schemă, poate servi numai la a atrage atenţia cuiva spre diferite aspecte ale vieţii, cum este regimul alimentar, la încurajarea unui stil de viaţă care să promoveze sănătatea.

CONSTITUŢIA VATA

Persoanele cu constituţie *vata* sunt, în general, nedezvoltate din punct de vedere fizic. Pieptul le este plat, iar venele şi tendoanele muşchilor sunt vizibile. Pielea este maronie, rece, aspră, uscată şi crăpată.

Persoanele *vata* sunt, în general, fie prea înalte, fie prea scunde, cu o constituţie fragilă ce revelează articulaţii şi oase proeminente, din cauza unei slabe dezvoltări musculare. Părul este cîrlionţat şi rar, genele sunt subţiri, iar ochii nu sunt prea strălucitori. Ochii pot fi înfundaţi în orbite, mici, uscaţi, vioi, iar conjunctiva este uscată şi tulbure. Unghiile sunt grosolane şi sfărîmicioase. Nasul este arcuit şi ridicat.

Din punct de vedere fiziologic, apetitul şi digestia sunt variabile. Persoanelor *vata* le plac foarte mult următoarele gusturi: dulce, acru şi sărat şi băuturile fierbinţi. Urina se elimină în cantităţi mici. Au tendinţa de a transpira mai puţin decît alte tipuri constituţionale. Somnul le poate

---

* Aceste tipuri caracteristice trebuie, în continuare, abordate în funcţie de unele tendinţe rasiale şi preferinţe culturale, de vreme ce rase şi culturi diferite au înclinaţii naturale pentru caracteristici corporale şi stiluri de viaţă specifice; de exemplu: africanii au pielea neagră, iar indienii mănîncă hrană iute.

fi deranjat uşor şi vor dormi mai puţin decît celelalte două tipuri. Mîinile şi picioarele le sunt deseori reci.

Aceste persoane *sunt creative, active şi agitate şi fără odihnă.* Vorbesc şi merg repede, dar şi obosesc uşor.

Din punct de vedere psihologic, se caracterizează prin memorie scurtă, dar printr-o înţelegere rapidă. Vor înţelege orice imediat, dar vor şi uita foarte repede. Au voinţă slabă, tind spre instabilitate mentală şi manifestă puţină toleranţă, încredere şi îndrăzneală. Puterea lor de reflecţie este slabă şi aceste persoane sunt nervoase, temătoare şi anxioase.

Fiecare tip constituţional prezintă, de asemenea, anumite standarde în interacţiunea cu mediul exterior. Persoanele *vata* au tendinţa de a cîştiga repede, dar şi de a cheltui banii tot atît de uşor. Prin urmare au tendinţa de a rămîne sărace.

CONSTITUŢIA PITTA

Aceste persoane au o statură medie, sunt suple, iar constituţia corpului este destul de fragilă. Pieptul nu le este atît de plat ca la persoanele *vata* şi prezintă doar o uşoară evidenţiere a venelor şi a tendoanelor muşchilor. Au mulţi negi sau pistrui albăstrui sau maronii şi roşii. Oasele nu sunt atît de proeminente ca la persoanele *vata*. Dezvoltarea muşchilor este moderată.

Tenul de tip *pitta* poate fi arămiu, gălbui, roşcat sau alb. Pielea este catifelată, caldă şi mai puţin ridată decît pielea de tip *vata*. Părul, este subţire mătăsos, roşu sau castaniu şi există o tendinţă spre încărunţire sau chelire prematură. Ochii pot fi cenuşii, verzi sau arămiu-castanii, cu o privire pătrunzătoare; globii oculari vor fi moderat proeminenţi. Conjuctiva este umedă şi de culoare arămie. Unghiile sunt fragile. Nasul este ascuţit, iar vîrful tinde să se roşească.

Din punct de vedere fiziologic, aceste persoane au un metabolism puternic, digestie bună şi un foarte bun apetit. Persoana va consuma, de obicei, mari cantităţi de mîncare şi lichide. Tipurile *pitta* au înclinaţie naturală către dulce, amar şi astringent şi le plac băuturile reci. Somnul le este de durată medie, dar neîntrerupt. Produc un volum mare de urină, iar scaunul este gălbui, lichid, moale şi consistent. Există o tendinţă spre transpiraţie excesivă. Temperatura corpului poate să urce destul de mult, iar mîinile şi picioarele tind să fie calde. Persoanele *pitta* nu tolerează lumina soarelui, căldura şi muncile grele.

Din punct de vedere psihologic, persoanele *pitta* au o mare putere de înţelegére; posedă o inteligenţă ascuţită şi înclinaţie spre oratorie. Emoţional, tind spre ură, mînie şi gelozie.

Sunt oameni ambiţioşi, cărora le place să fie lideri. Persoanele *pitta* apreciază prosperitatea materială, şi tind către o stare financiară moderată. Le place să-şi arate bunăstarea şi luxul.

CONSTITUŢIA KAPHA

Persoanele cu constituţie *kapha* au corpul bine dezvoltat. Totuşi, există o puternică tendinţă spre îngrăşare. Pieptul le este dezvoltat, larg. Venele şi tendoanele nu sunt proeminente din cauza pielii groase şi bunei dezvoltări musculare. Oasele nu sunt proeminente.

Tenul le este alb şi luminos. Pielea este catifelată, grasă şi strălucitoare; de asemenea este rece şi palidă.-Părul este des, negru, mătăsos şi ondulat. Ochii sunt întunecaţi, negri sau albaştri. Albul ochilor este, de obicei, foarte evident, mare şi atractiv. Conjunctiva nu tinde să fie roşie.

Din punct de vedere fiziologic, persoanele *kapha* au aspect regulat, digestia funcţionează relativ încet şi mănîncă mai puţin. Au tendinţa de a se mişca încet. Le plac foarte mult alimentele picante, amare şi astringente. Scaunul este moale şi deschis la culoare; evacuarea este lentă. Transpiraţia este moderată. Somnul este profund şi de lungă durată. Au o mare putere vitală, evidenţiată de o mare rezistenţă, persoanele *kapha* fiind în general sănătoase, fericite şi paşnice.

Din punct de vedere psihologic, ele tind să fie tolerante, calme, iertătoare şi iubitoare; totuşi prezintă şi trăsături negative: lăcomie, ataşament, invidie şi posesivitate. Înţelegerea le este înceată, dar definitivă; odată ce au înţeles ceva, acele cunoştinţe vor fi bine reţinute.

Persoanele *kapha* tind spre bunăstare materială. Cîştigă bani şi ştiu să-i păstreze.

Tabelul 2

Constitutia umană (*Prakruti*)

ASPECTUL CONSTITUŢIEI	VATA	PITTA	KAPHA
○ Constituţia	Fragilă	Moderată	Robustă
○ Greutatea	Subponderală	Medie	Supraponderală
○ Pielea	Uscată, aspră, rece, maronie, neagră	Catifelată, grasă, caldă, albă, roşcată, gălbuie	Groasă, grasă, rece, palidă, albă
○ Părul	Negru, uscat, creţ	Moale, gras, blond, cărunt de timpuriu, roşu	Des, gras, ondulat, negru sau deschis
○ Dinţii	Ieşiţi în afară, mari şi curbaţi, gingii slăbite	Mărime medie, gingii slabe, gălbui	Puternici, albi
○ Ochii	Mici, mohorîţi,uscaţi, castanii, negri	Lucitori, pătrunzători, verzi, cenuşii, gălbui	Mari, atractivi, albaştri, gene dese
○ Apetitul	Variabil, insuficient	Bun, excesiv, intolerabil	Lent dar consecvent
○ Gustul	Dulce, acru, sărat	Dulce, amar, astringent	Picant, amar, astringent
○ Setea	Variabilă	Excesivă	Insuficientă
○ Evacuarea (scaun)	Uscat, tare, constipat	Moale, uleios, alunecos	Dens, uleios, tare, lent
○ Activitatea fizică	Foarte activ	Moderat	Letargic
○ Mintea	Fără odihnă, activ	Agresiv, inteligent	Calm, încet
○ Temperament emoţional	Fricos, nesigur, neprevăzut	Agresiv, iritabil, gelos	Calm, lacom, ataşat
○ Credinţă	Schimbător	Fanatic	Consecvent
○ Memorie	Bună de moment, reţinere slăbă	Ascuţită	Lentă dar de lungă durată
○ Vise	Temător, plutitor, zbuciumat, alergînd	Ardent, mînios, violent, războinic	Apos, râu, ocean, lac, înotînd, romantic
○ Somnul	Insuficient, întrerupt	Puţin dar adînc	Greu, prelungit

Tabelul 2, continuare

ASPECTUL CONSTITUŢIEI	VATA	PITTA	KAPHA
○ Vorbirea	Rapidă	Aspră şi tăioasă	Înceată, monotonă
○ Statutul financiar	Sărac, cheltuie repede pe nimicuri	Moderat, cheltuie pe lux	Bogat, econom, cheltuie pe mîncare
○ Pulsul	Subţire, slab, alunecos ca un şarpe	Moderat, sare ca broasca	Larg, lent, se deplasează ca o lebădă

Notă: *Cercurile ce apar lîngă aspecte, sunt pentru cei ce doresc să-şi facă o idee generală asupra constituţiei proprii. Marcaţi* V *pentru Vata,* P *pentru Pitta şi* K *pentru Kapha în fiecare cerc conform descrierii celui mai potrivit aspect.*

A avea alte caracteristici decît cele ale doshei *personale, ar putea indica un deranjament al acestei* dosha.

CONSTITUŢIILE MENTALE

Pe planul mental şi astral, trei atribute sau *gunas* corespund celor trei umori ce alcătuiesc constituţia fizică. În sistemul medical Ayurvedic, aceste trei atribute asigură baza diferenţierilor în temperamentul uman şi diferenţe individuale în dispoziţiile morale şi psihologice. Cele trei atribute de bază sunt *satva, rajas* şi *tamas.*

Satva exprimă esenţa, înţelegerea, puritatea, claritatea, compasiunea şi iubirea. *Rajas*, implică mişcarea, agresivitatea şi extravertirea. Ea operează în planul senzual. *Tamas* se manifestă prin ignoranţă, inerţie, îngreunare şi plictiseală.

Persoanele cu temperament *satvic* au corpul sănătos, iar comportamentul şi conştiinţa le sunt foarte pure. Ele cred în existenţa lui Dumnezeu, sunt religioase şi adesea sunt persoane foarte sacre.

Indivizii cu temperament *rajasic* sunt interesaţi de afaceri, prosperitate, putere, prestigiu şi statut social. Se bucură de bunăstare şi, în general, sunt extravertiţi. Ei pot crede în Dumnezeu dar, totodată pot avea schimbări bruşte în credinţă. Sunt persoane foarte interesate de politică.

Persoanele *tamasice* sunt leneşe, egoiste şi capabile de a-i distruge pe alţii. În general, nutresc puţin respect pentru ceilalţi şi nu sunt religioase. Toate activităţile lor sunt egotice.

Persoana cu temperament *satvic*, atinge autorealizarea fără mare efort, în timp ce tipurile *rajasice* şi *tamasice* trebuie să depună mai multe eforturi pentru atingerea acestui ţel.

Aceste trei energii mentale subtile sunt responsabile cu modelele comportamentale, care pot fi modificate şi ameliorate prin practica disciplinelor spirituale, aşa cum este yoga. Medicul Ayurvedic (*vaidya*) poate sprijini aceste modificări de comportament. El cunoaşte funcţionarea acestor atribute - *satva*, *rajas* şi *tamas* - şi poate determina care predomină în individ, observîndu-i comportamentul şi dieta. Folosind aceste soluţii practice, el poate ajuta şi poate ghida pacientul spre un mod de viaţă fizic şi mental mai echilibrat.

Capitolul IV
Procesul de îmbolnăvire

Sănătatea înseamnă ordine; boala înseamnă dezordine. În interiorul organismului există o interacţiune constantă între ordine şi dezordine. Înţeleptul învaţă să fie pe deplin conştient de prezenţa dezordinii în corpul său, pentru a se apuca de restabilirea ordinii. El înţelege că ordinea este inerentă dezordinii şi că o reîntoarcere la sănătate este astfel posibilă.

Mediul intern al corpului reacţionează constant la mediul exterior. Dezordinea apare cînd acestea două se dezechilibrează. Pentru a modifica mediul intern, ca acesta să se echilibreze cu cel exterior, trebuie să înţelegem modul în care procesul de îmbolnăvire apare în fiinţa psihosomatică. Ayurveda oferă explicaţii asupra bolii şi posibilităţii de revenire la ordine şi sănătate, de la dezordine şi boală.

În Ayurveda, conceptul de sănătate este fundamental pentru înţelegerea bolii. Dis înseamnă "lipsit de", iar ease (în lb. engleză) înseamnă "confort". Prin urmare, înainte de a discuta despre boală, trebuie înţeleasă semnificaţia confortului sau a sănătăţii. O stare de sănătate există cînd: focul digestiv (*agni*) este într-o condiţie echilibrată; umorile corporale (*vata-pitta-kapha*) sunt în echilibru; simţurile funcţionează normal; iar corpul, mintea şi conştiinţa funcţionează armonios ca un tot. Cînd echilibrul unuia din aceste sisteme este perturbat, începe procesul de îmbolnăvire.

Deoarece armonia funcţiilor şi elementelor mai sus menţionate este responsabilă cu rezistenţa naturală şi imunitatea, chiar şi bolile contagioase, nu pot afecta persoana care se bucură de un bun echilibru.

Astfel, dizarmonia corpului şi a minţii este răspunzătoare de mizeria şi durerea fizică şi psihică.

CLASIFICAREA BOLILOR

Conform Ayurvedei, boala poate fi clasificată în funcţie de originea sa: psihică, spirituală sau fizică. Boala este, de asemenea, clasificată în funcţie de zona de manifestare: inimă, plămîni, ficat, etc. Procesul de îmbolnăvire poate începe în stomac sau în intestine, dar se manifestă în

inimă sau în plămîni. Astfel, simptomele bolii pot apărea într-o cu totul altă zonă decît cea originară. Bolile mai pot fi clasificate în funcţie de factorii cauzali şi de *dosha* corporală: *vata-pitta-kapha*.

PREDISPOZIŢIA LA ÎMBOLNĂVIRE

Constituţia individuală determină înclinaţia spre boală. De exemplu, persoanele *kapha* au tendinţă evidentă către bolile *kapha*. Ele pot suferi de repetate atacuri de amigdalită, sinuzită, bronşită şi congestie pulmonară. În mod similar, indivizii de constituţie *pitta* sunt susceptibili în privinţa colecistului şi deranjamentelor ficatului, hiperacidităţii, ulcerului peptic, gastritei şi bolilor inflamatorii. Tipurile *pitta* mai suferă de afecţiuni ale pielii, ca de exemplu: urticarie, erupţii. Persoanele *vata* sunt foarte susceptibile de balonări, dureri lombare, artrită, sciatică, paralizie şi nevralgii. Bolile *vata* îşi au originea în intestinul gros; bolile *pitta* în intestinul subţire şi bolile *kapha* în stomac. Umorile dezechilibrate în aceste zone vor prezenta semne şi simptome.

Dezechilibrul ce cauzează boala poate lua naştere în conştiinţă, sub forma unei stări negative, care apoi, se manifestă în psihic, unde zace rădăcina bolii, în profunzimile subconştientului, sub forma mîniei, fricii sau ataşamentului. Aceste emoţii se vor manifesta prin intermediul psihicului în corp. Teama reprimată va deranja *vata*; mînia vá crea *pitta* în exces; iar invidia, lăcomia şi ataşamentul vor agrava *kapha*. Aceste dezechilibre ale celor trei *dosha* afectează rezistenţa naturală a organismului (sistemul imunitar - *agni*) şi astfel, organismul devine susceptibil de îmbolnăvire.

Uneori, dezechilibrul ce cauzează procesul de îmbolnăvire poate mai întîi să se manifeste în organism şi apoi în psihic şi conştiinţă. Alimentele, obişnuinţele şi mediul cu caracteristici similare celor trei *dosha*, se vor opune ţesuturilor corpului. Ele vor crea un dezechilibru care se manifestă mai întîi în planul fizic, şi mai tîrziu, afectează psihicul printr-o perturbare a celor trei *dosha*. De exemplu, *vata* deranjată va produce teamă, depresie şi nervozitate. *Pitta* în exces va produce posesivitate, lăcomie şi ataşament. Astfel, există o legătură directă între alimentaţie, obişnuinţe zilnice, mediu şi dezechilibrele emoţionale.

Nepotrivirea umorilor corporale, *vata-pitta-kapha*, creează toxine (*ama*), care circulă prin organism. În timpul circulaţiei, toxinele se vor acumula în zonele mai vulnerabile ale corpului. Dacă, de exemplu,

articulaţia este slăbită, boala se va manifesta în această zonă. Ce anume produce aceste toxine şi slăbirea organismului?

CHEIA SĂNĂTĂŢII SAU A BOLII - 'AGNI'

Agni este focul biologic ce guvernează metabolismul. Este identic, în funcţia sa, cu *pitta* şi poate fi considerat parte integrantă a sistemului *pitta* din organism, funcţionînd ca agent catalitic în digestie şi metabolism. *Pitta* conţine căldura-energie care ajută digestia. Această energie-căldură este *agni*. *Pitta* şi *agni* sunt, în esenţă, aceleaşi, avînd doar următoarea diferenţă subtilă: *pitta* este forma, iar *agni* este conţinutul.

Pitta se manifestă în stomac prin *agni*, focul gastric. *Agni* este acid prin natura sa, iar el acţionează arzînd hrana şi stimulînd digestia. *Agni* mai este legat subtil de mişcarea lui *vata*, deoarece aerul corporal aprinde focul organismului. *Agni* este prezent şi necesar în fiecare ţesut sau celulă pentru menţinerea nutriţiei ţesuturilor şi a mecanismului autoimunitar. *Agni* distruge microorganismele, bacteriile străine şi toxinele din stomac, intestinul gros şi subţire. În acest mod, el protejează flora din aceste organe.

De *agni*, depinde longevitatea. Inteligenţa, înţelegerea, percepţia şi perspicacitatea sunt, la rîndul lor, funcţii ale lui *agni*. Culoarea pielii este menţinută de *agni*, sistemul enzimatic şi metabolismul depind, în întregime, de *agni*. Atîta timp cît *agni* funcţionează bine, procesul de ardere al alimentelor şi de absorbţie şi asimilare a lor în organism, va decurge normal.

Atunci cînd *agni* este perturbat din cauza unui dezechilibru în *tridosha*, metabolismul este serios afectat. De asemenea, sunt afectate rezistenţa şi sistemul imunitar al organismului. Componentele hranei rămîn nedigerate şi neabsorbite. Se acumulează în intestinul gros, transformîndu-se într-o substanţă eterogenă, urît mirositoare şi lipicioasă. Această materie, numită *ama*, blochează intestinele şi alte canale, cum sunt capilarele şi vasele de sînge. Pot interveni şi alte transformări chimice ce creează toxine. Aceste toxine sunt absorbite în sînge şi intră în circulaţia generală. Eventual se acumulează în zonele mai slăbite ale organismului, unde produc contracţii, blocaje, stagnare şi slăbirea organelor şi reduc mecanismul imunitar al ţesuturilor respective. În cele din urmă, starea de boală se manifestă în organele afectate şi poate fi identificată drept: artrită, diabet, afecţiune a inimii etc.

Rădăcina oricărei boli este *ama*. Există multe cauze ale producerii lui *ama*. De exemplu, ori de cîte ori sunt ingerate alimente incompatibile, *agni* va fi afectat în mod direct, ca rezultat al toxinelor sau *ama*, produse de aceste alimente prost digerate. Dacă limba este acoperită cu o peliculă albă, acest simptom indică faptul că există *ama* în intestinul gros, subţire sau în stomac, în funcţie de partea acoperită de pe limbă. (vezi fragmentul şi diagrama cu diagnosticul după limbă din cap. VI)

Ama se dezvoltă atunci cînd este întîrziată activitatea lui *agni*; totuşi, şi un *agni* prea activ poate fi dezechilibrant. Cînd acesta devine hiperactiv, în procesul digestiv se ard, prin supracombustie, substanţele biologice normale din alimente şi rezultă slăbirea organismului. Această stare contribuie şi ea la scăderea imunităţii organismului.

EMOŢII REPRIMATE

Toxinele pot fi produse şi de factorii emoţionali. Mînia reprimată, de exemplu, modifică complet flora fierei, a canalului biliar şi intestinului subţire şi agravează *pitta*, producînd inflamări ale mucoasei intestinului subţire şi stomacului. În mod similar, teama şi anxietatea modifică flora intestinului gros. Drept rezultat, abdomenul se umflă cu gaze, care se acumulează în curburile intestinului gros, cauzînd dureri. Deseori, aceste dureri sunt luate drept deranjamente ale inimii sau ficatului. Datorită efectelor negative ale reprimării, se recomandă ca nici emoţiile, nici nevoile naturale ale organismului (tusea, strănutul şi gazele) să nu fie reprimate.

Emoţiile reprimate creează un dezechilibru al lui *vata*, care la rîndul lui, afectează *agni*, răspunsul autoimunitar al organismului. Cînd *agni* este slab, apare o reacţie imunitară anormală. Această reacţie poate cauza alergii la anumite substanţe, cum este polenul, praful sau mirosul florilor*.

Deoarece alergiile sunt strîns legate de reacţiile imunitare ale organismului, indivizii născuţi cu o reacţie imunitară anormală, vor suferi, deseori, de alergii. De exemplu, o persoană născută cu o constituţie *pitta* va fi, în mod natural, sensibilă la alimente foarte condimentate, care

* Datorită originii lor în reprimarea emoţiilor, alergiile nu pot fi complet vindecate prin utilizarea antihistaminicelor.
Paraziţii intestinali sunt o altă cauză a alergiei. De exemplu, dacă viermii intestinali (trichinele, limbricii), şi amibele sunt prezente în intestinul gros, poate rezulta o alergie la granulele de polen

agravează *pitta*. La fel, emoţiile reprimate de tip *pitta*, cum sunt ura şi mînia, pot de asemenea să mărească hipersensibilitatea la acele alimente ce agravează *pitta*.

Persoanele cu constituţie *kapha* sunt foarte sensibile la alimente ce agravează *kapha*. La asemenea indivizi, alimentele *kapha*genice, precum produsele lactate, produc deranjamente ca: tuse, răceală, congestie, răguşeală. Indivizii care îşi reprimă emoţii de tip *kapha*, precum ataşamentul şi lăcomia, vor prezenta reacţii alergice la alimente *kapha*.

Ayurveda recomandă ca emoţiile să fie observate cu detaşare şi apoi să li se permită să dispară. Cînd emoţiile sunt reprimate, acea reprimare va produce deranjamente în plan psihic şi, eventual, în funcţionarea organismului.

CELE TREI MALAS

Dezechilibrele din alte sisteme ale corpului, precum cele de evacuare, pot să conducă la îmbolnăvire. Organismul produce trei feluri de reziduuri sau *malas*: fecalele, care sunt solide, urina şi transpiraţia care sunt lichide. Producerea şi eliminarea acestora este absolut vitală pentru sănătate. Urina şi fecalele sunt formate în cursul procesului digestiv, în intestinul gros, unde are loc asimilarea, absorbţia şi separarea între substanţele esenţiale şi neesenţiale. Fecalele sunt transportate spre rect pentru evacuare; urina este condusă spre rinichi pentru filtrare şi apoi depozitată în vezică pentru eliminare; iar transpiraţia este eliminată prin porii pielii.

Deşi sunt considerate produse reziduale, urina şi fecalele nu sunt neapărat reziduuri. Ele sunt, de fapt, pînă la un anumit punct, esenţiale pentru funcţionarea fiziologică a organelor respective. Spre exemplu, fecalele asigură nutriţia prin ţesuturile intestinale; multe substanţe nutritive rămîn în fecale după digestie. Mai tîrziu, după ce acestea se absorb, fecalele se elimină.

Fecalele dau, de asemenea, forţă intestinului gros şi îi menţin tonusul muscular. Dacă o persoană nu mai are fecale în intestin, acesta se va prăbuşi. O persoană ce suferă de constipaţie va trăi mai mult decît cea care suferă de diaree. Dacî diareea nu se opreşte după cincisprezece zile, persoana va deceda. Totuşi, cel ce suferă de constipaţie va trăi, deşi va avea multe probleme datorită ei. Constipaţia creează balonare şi disconfort, flatulenţă şi dureri în organism, migrene şi respiraţie defectuoasă.

Aparatul urinar elimină apa, sarea şi reziduurile nitrogene din corp. Urina se formează în rinichi. Acest produs rezidual ajută la menţinerea concentraţiei normale de electroliţi de apă din fluidele corpului. Funcţionarea acestei mala depinde de consumul de apă, de alimentaţie, temperatura mediului, starea psihică şi condiţia fizică a individului.

Culoarea urinei depinde de alimentaţie. Dacă pacientul are febră, ceea ce înseamnă un dezechilibru *pitta*, urina va deveni galbenă închis sau maronie. Gălbinarea, care este un dezechilibru *pitta*, produce urină de culoare galben închis. Pigmentarea pielii poate da urinei o culoare verzuie. *Pitta* în exces poate crea o mare aciditate a urinei. Substanţele care stimulează urinarea, precum cafeaua, ceaiul şi alcoolul, agravează de asemenea *pitta*.

Dacă organismul reţine apa, urina va fi insuficientă şi apa se va acumula în ţesuturi. Această stare la rîndul ei, va afecta sîngele şi va mări presiunea arterială. Astfel, o producţie normală de urină este importantă pentru menţinerea presiunii şi volumului sîngelui.

Textele ayurvedice afirmă că urina umană este un laxativ natural ce anihilează otrăvurile din sistem şi ajută absorbţia în intestinul gros şi eliminarea fecalelor. Dacă se bea o ceaşcă de urină, colectată pe la mijlocul urinării, în fiecare dimineaţă, aceasta va ajuta la curăţarea şi dezintoxicarea intestinului gros.

Transpiraţia este un produs al ţesutului adipos. Transpiraţia este necesară reglării temperaturii corporale. Ea menţine pielea catifelată, flora porilor pielii, elasticitatea şi tonusul ei.

Transpiraţia excesivă este un dezechilibru ce poate crea infecţii ale pielii şi reduce rezistenţa naturală a acesteia. Transpirarea insuficientă va reduce, la fel, rezistenţa pielii şi o va face aspră şi solzoasă, producînd mătreaţă.

Există o relaţie specială între piele şi rinichi, de vreme ce excreţia reziduurilor apoase este, în primul rînd, funcţia acestor două organe. Astfel, transpiraţia este indirect legată de formarea urinei. Ca şi urina, transpiraţia este legată de *pitta*. Vara, oamenii transpiră mult, iar urinarea este redusă, deoarece produsele reziduale sunt eliminate prin transpiraţie. Iarna, mulţi oameni transpiră mai puţin şi urinează mai mult.

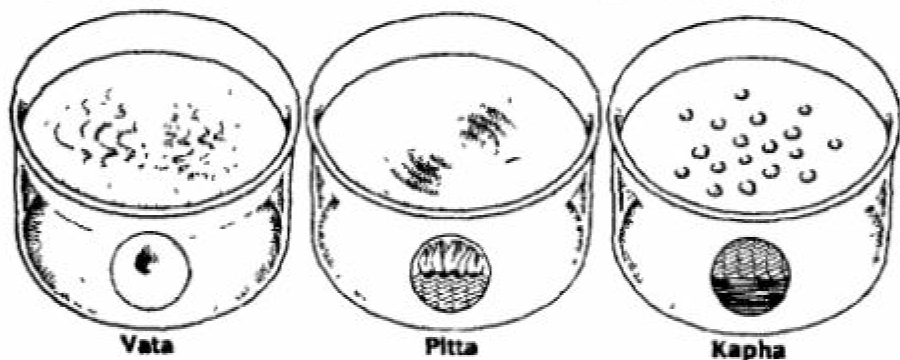
Urinarea excesivă poate duce la prea puţină transpiraţie, iar transpirarea excesivă poate scădea volumul urinei. Astfel, este necesar ca producţia de transpiraţie şi urină să fie în echilibru. Diabetul, psoriazis-ul, dermatitele şi hidroptizia sunt exemple de boli rezultînd dintr-un dezechilibru al transpiraţiei şi urinei în corp.

Schema 3

Examinarea urinei

Fluidele din corp, cum sunt sîngele (*rakta*) şi limfa (*rasa*), servesc la eliminarea reziduurilor (*malas*) din ţesuturile care le produc. Aparatul urinar elimină apa (*kleda*), sarea şi reziduurile nitrogene. Aparatul urinar mai ajută la menţinerea concentraţiei normale de electroliţi ai apei în fluidele corpului. Ajută la reglarea volumului fluidic al corpului şi în controlul producţiei celulelor sanguine şi în controlul presiunii sîngelui. Astfel, urina ajută la menţinerea balanţei între cele trei umori - *vata-pitta-kapha* - şi apă.

Examinarea clinică a urinei: Într-un vas curat, colectaţi prima urină de dimineaţă, în mijlocul şuvoiului. Observaţi culoarea. Dacă este neagră-maronie, indică o dezordine *vata*; dacă este galbenă-închis, o dezordine *pitta*. De asemenea, dacă există constipaţie sau s-a consumat mai puţină apă, urina va fi galbenă-închis. Dacă urina este tulbure, indică o dezordine a sîngelui.



Testul picăturii de ulei

Cu o pipetă, picuraţi o picătură de ulei de susan într-un eşantion de urină. Dacă picătura se răspîndeşte imediat pe suprafaţa urinei, dezechilibrul fizic este uşor de vindecat. Dacă picătura cade pînă pe la jumătatea cantităţii de urină, acest lucru indică o boală greu de vindecat. Dacă picătura cade pe fundul vasului, boala va fi foarte greu de vindecat.

Dacă picătura se răspîndeşte sub formă de valuri pe suprafaţa urinei, aceasta indică un dezechilibru *vata*. Dacă picătura se răspîndeşte la suprafaţă în culori multiple, asemenea unui curcubeu, acest lucru indică un dezechilibru *pitta*. Dacă picătura se separă în picături mai mici ca nişte perle, pe suprafaţa urinei, aceasta indică un dezechilibru *kapha*.

Urina normală are un miros uremic tipic. Totuşi, dacă urina are un miros neplăcut, aceasta indică existenţa toxinelor în sistem. Un miros de acid ce creează o senzaţie de arsură, indică un exces de *pitta*. Un miros dulce al urinei indică un posibil caz de diabet. În această situaţie, individului i se va face piele de gîscă în timpul urinării. Nisipul în urină indică existenţa pietrelor în aparatul urinar.

Transpirația excesivă scade temperatura corpului și produce deshidratare. În același mod, multă urinare produce de asemenea deshidratare și va cauza răcirea mîinilor și a picioarelor.

CELE ŞAPTE DHATUS

Corpul omenesc cuprinde șapte țesuturi de bază numite *dhatus*. Cuvîntul sanscrit *dhatu* înseamnă "elementul constructiv". Cele șapte țesuturi răspund de întreaga structură a organismului. *Dhatus*-urile mențin funcțiile diferitelor organe, sisteme și părți vitale ale corpului. Ele joacă un foarte important rol în dezvoltarea și hrănirea organismului.

Dhatus sunt și o parte a mecanismului biologic de protecție. Cu ajutorul lui *agni*, răspund de mecanismul imunitar. Atunci cînd un *dhatu* nu funcționează, el afectează următorul *dhatu*, pentru că fiecare primește substanțele nutritive de la cel anterior lui. Cele mai importante sunt următoarele șapte *dhatus* în ordine:

1) Rasa (plasma) conține substanțele nutritive de la hrana digerată și hrănește toate țesuturile, organele și sistemele.
2) *Rakta* (sîngele) coordonează oxigenarea țesuturilor și organelor vitale și menține viața.
3) *Mamsa* (mușchii) învelesc organele vitale delicate, realizează mișcările articulațiilor și mențin forța vitală a corpului.
4) *Meda* (grăsimea) menține lubrifierea și ungerea tuturor țesuturilor.
5) *Asthi* (oasele) oferă suport structurii corpului.
6) *Majja* (măduva și nervii) umplu spațiile oaselor și transportă impulsurile motorii și senzoriale.
7) *Shukra* și *Artav* (țesuturile de reproducere) conțin ingredientele țesuturilor și răspund de reproducere.

Cele șapte *dhatus* sunt privite într-o ordine serială, bilogică, naturală, de manifestare. Hrana digerată, numită "plasma nutritivă", ahara *rasa*, conține nutriția pentru toate *dhatus*-urile. Această "plasmă nutritivă" este transformată și hrănită cu ajutorul căldurii, numită *dhatu agni*, a fiecărui *dhatu* în parte.

Rasa se transformă în *rakta*, care în continuare, se transformă în *mamsa*, *meda* etc. Această transformare rezultă din trei acțiuni de bază: irigarea (substanțele nutritive sunt transportate la cele șapte *dhatus* prin vasele de sînge); selectarea (fiecare *dhatu* își extrage substanțele nutritive de care are nevoie pentru a-și îndeplini funcția fiziologică); și transformarea directă (substanțele nutritive trec prin fiecare *dhatu* și astfel se



Schema 4

Circulaţia substanţelor nutritive şi transformarea celor şapte *Dhatus*

Prana
OJAS
AGNI
RASA
Plasma
AGNI
RAKTA
Aparat circulator
MAMSA
Ţesut muscular
AGNI
MEDA
Ţesut adipos
AGNI
ASTHI
Sistem osos
AGNI
MAJJA
Măduva osoasă
Ţesut nervos
AGNI
SHUKRA
Sperma
Aparat reproducător
AGNI

CELE ŞAPTE DHATUS: 1) RASA (*plasma*) - menţine funcţia menstruaţiei (*ARTAVA*) în uter şi a lactaţiei (*STANYA*) în glandele mamare. **2) RAKTA** (*ţesutul sanguin sau globulele roşii*) -menţine tendoanele muşchilor (*KANDARA*) şi vasele de sînge (*SIRA*). **3) MAMSA** (*ţesutul muscular*) - menţine muşchiul neted (*SNAYU*) şi pielea (*TWACHA*). **4) MEDA** (*ţesutul adipos*) - menţine grăsimea subcutanată (*VASA*) şi funcţia transpiraţiei (*SWEDA*). **5) ASTHI** (*ţesutul osos*) -menţine dinţii (*DANTA*), unghiile (*NAKHA*) şi părul (*KESHA*). **6) MAJJA** (*măduva osoasă, ţesutul nervos*) - menţine funcţia secreţiei lacrimale (*AKSHIVIT SNEHA*). **7) SHUKRA** (*sămînţa, ţesutul de reproducere*) -menţine funcţia organelor sexuale.

produce hrana pentru formarea fiecărui *dhatu* care urmează). Aceste trei procese - irigarea selectarea şi transformarea - operează simultan în formarea celor şapte *dhatus*. *Dhatus*-urile sunt hrănite şi transformate pentru menţinerea funcţiilor fiziologice normale ale diferitelor ţesuturi, organe şi sisteme.

Cînd există un dezechilibru în balanţa *vata-pitta-kapha*, *dhatus*-urile sunt direct afectate. Dosha perturbate (*vata*, *pitta*, *kapha*) şi *dhatus*-urile deranjate sunt totdeauna direct implicate în procesul de îmbolnăvire. Sănătatea *dhatus*-urilor poate fi menţinută luînd măsuri pentru menţinerea în echilibru a celor trei *dosha* (*vata-pitta-kapha*), printr-un regim alimentar potrivit, printr-un program de întinerire şi de exerciţii fizice.

CAPITOLUL V

Atributele (*Gunas*)

Ayurveda reprezintă o ştiinţă medicală subtilă a atributelor sau a calităţilor. Aceste atribute mai sunt numite *gunas*. Charak, marele medic ayurvedic, a descoperit că toate substanţele organice şi anorganice, la fel ca şi toate gîndurile şi acţiunile, au atribute. Aceste atribute conţin o energie potenţială, în timp ce acţiunile exprimă energie cinetică. Potrivit Ayurvedei, există douăzeci de atribute de bază. Tabelul alăturat prezintă aceste douăzeci de atribute şi acţiunile lor.

După o observare atentă a universului şi a omului, Charak a clasificat cele douăzeci de atribute de bază în zece perechi antagoniste (ex.: cald şi rece; lent şi rapid; monoton şi vioi; umed şi uscat). Aceste forţe opuse funcţionează împreună. Universul ca un întreg este manifestarea celor două energii opuse fundamentale, enrgia masculină şi cea feminină. Astfel, este posibilă înţelegerea universului în termenii interacţiunilor forţelor opuse ce se manifestă ca atribute de bază.

Vata, *pitta* şi *kapha* au fiecare atributele lor, iar substanţele avînd atribute similare tind să agraveze umoarea corporală (*dosha*) prin legea similar-măreşte-similar. De exemplu, anotimpul verii are atribute similare cu *pitta* -fierbinte, uscat, uşor, mobil şi pătrunzător. În mod natural, vara, *pitta* se va agrava în organism. *Vata* este uşor, subtil, uscat, mobil, aspru şi rece. Astfel, toamna care prezintă şi ea aceste atribute, *vata* tinde să se agraveze în constituţia umană. În fine, *kapha* este lichid, greu, rece, uleios şi tulbure; astfel iarna cînd aceste atribute predomină în mediul extern, *kapha* intern tinde să se agraveze.

Dacă se consumă mereu substanţe cu atribute opuse celor din corp, acele atribute opuse vor deveni dominante şi va apare un dezechilibru. De exemplu, un individ *vata* are în mod natural, un exces de atribute uşoare. Totuşi, dacă individul ingerează mereu alimente grele de tip *kapha*, ce inhibă atributele uşoare din corp, după o perioadă de timp, atributele acelui individ se vor modifica de la *vata* (uşor) la *kapha* (greu). În acest mod, atributele organismului pot fi modificate în ciuda tendinţelor naturale inerente ale organismului.

Pentru a înţelege şi aprecia conceptul ayurvedic al atributelor, trebuie să meditām profund asupra lor. Examinarea atributelor este o experienţă foarte subtilă şi cere conştientizare permanentă. Dacă se consumă chili

iute, foarte condimentat de exemplu, ce anume vor reflecta simţurile? Datorită acţiunii rapide, pătrunzătoare a acestui aliment, imediat se va experimenta o senzaţie de căldură, transpiraţie şi de arsură în gură. De asemenea, a doua zi, urina şi scaunul pot crea o senzaţie de usturime.

Conceptele ce guvernează farmacologia, terapeutica şi pregătirea hranei în Ayurveda, se bazează pe acţiunea şi reacţia celor douăzeci de atribute. Prin înţelegerea acestor atribute, poate fi menţinut echilibrul *tridosha*.

Tabelul 3

Cele douăzeci de atribute (*Gunas*) şi acţiunile lor

1. **Greu** (*Guru*) - măreşte *kapha*; micşorează *vata* şi *pitta*. Măreşte volumul, greutatea. Creează intoleranţă, letargie.

2. **Uşor** (*Laghu*) - măreşte *vata*, *pitta* şi *agni*; micşorează *kapha*. Ajută digestia, reduce volumul, curăţă. Creează prospeţime, vioiciune, senzaţie de plutire.

3. **Lent** (*Manda*) - măreşte *kapha*; micşorează *vata* şi *pitta*. Creează trîndăvie, acţiune lentă, relaxare, monotonie.

4. **Ascuţit** (*Tikshna*) - măreşte *vata* şi *pitta*; micşorează *kapha*. Creează ulcer, perforaţii, are efect imediat asupra organismului. Promovează luciditatea, înţelegerea rapidă.

5. **Rece** (*Shita*) - măreşte *vata* şi *kapha*; micşorează *pitta*. Creează răceală, amorţeală, inconştienţă, contracţie, teamă, insensibilitate.

6. **Fierbinte** (*Ushna*) - măreşte *pitta* şi *agni*; micşorează *vata* şi *kapha*. Stimulează căldura, digestia, purificarea, expansiunea, inflamarea, mînia, ura.

7. **Uleios** (*Snigdha*) - măreşte *pitta* şi *kapha*; micşorează *vata* şi *agni*. Creează calm, umezeală, lubrifiere, vigoare. Promovează compasiunea, iubirea.

8. **Uscat** (*Ruksha*) - măreşte *vata* şi *agni*; micşorează *pitta* şi *kapha*. Măreşte uscăciunea, absorbţia, constipaţia, nervozitatea.

9. **Tulbure** (*Slakshna*) - măreşte *pitta* şi *kapha*; micşorează *vata* şi *agni*. Micşorează asprimea. Măreşte calmul, iubirea, caritatea.

10. **Aspru** (*Khara*) - măreşte *vata* şi *agni*, micşorează *pitta* şi *kapha*. Cauzează crăparea pielii, a oasele, creează neatenţie, rigiditate.

11. **Dens** (*Sandra*) - măreşte *kapha*; micşorează *vata*, *pitta* şi *agni*. Promovează soliditatea, densitatea, forţa.

12. **Lichid** (*Drava*) - măreşte *pitta* şi *kapha*; micşorează *vata* şi *agni*. Dizolvă, lichefiază. Stimulează salivaţia, compasiunea, coeziunea.

13. **Moale** (*Mrudu*) - măreşte *pitta* şi *kapha*; micşorează *vata* şi *agni*. Creează catifelare, delicateţe, relaxare, tandreţe, iubire, atenţie.

14. **Greoi** (*Kathina*) - măreşte *vata* şi *kapha*; micşorează *pitta* şi *agni*. Măreşte asprimea, forţa, rigiditatea, egoismul, nesimţirea, insensibilitatea.

15. **Static** (*Sthira*) - măreşte *kapha*; micşorează *vata*, *pitta* şi *agni*. Promovează stabilitatea, obstrucţia, sprijinul, constipaţia, credinţa.

16. **Mobil** (*Chala*) - măreşte *vata*, *pitta* şi *agni*; micşorează *kapha*. Promovează mişcarea, îndoiala, agitaţia, lipsa de credinţă.

17. **Subtil** (*Sukshma*) - măreşte *vata, pitta* şi *agni*; micşorează *kapha*. Penetrează. Pătrunde în capilarele subtile. Măreşte emoţiile, sentimentele.

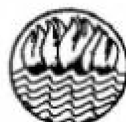
18. **Gros** (*Sthula*) - măreşte *kapha*; micşorează *vata, pitta* şi *agni*. Cauzează blocajul, obezitatea.

19. **Tulbure** (*Avila*) - măreşte *kapha*; micşorează *vata, pitta* şi *agni*. Vindecă fracturile; cauzează confuzia, lipsa de percepţie.

20. **Clar** (*Vishada*) - măreşte *vata, pitta* şi *agni*; micşorează *kapha*. Linişteşte. Creează izolare, diversiune.

Tabelul 4

Atributele celor trei *dosha*

		
VATA	**PITTA**	**KAPHA**
uscat	uleios	greu
uşor	pătrunzător	lent
rece	fierbinte	rece
aspru	uşor	uleios
subtil	mobil	tulbure
mobil	lichid	dens
clar	miros acru	moale
dispersant		static

Elementele *Tridosha*

VATA	PITTA	KAPHA
Aer + Eter	Foc + Apă	Pămînt + Apă

CAPITOLUL VI
Diagnosticul

În Occident, termenul "diagnosis" se referă, în general, la identificarea bolii după ce ea s-a manifestat. Totuşi, în Ayurveda, conceptul de diagnostic implică o observare imediată a interacţiunilor dintre ordine (sănătate) şi dezordine (boală) în organism. Procesul bolii reprezintă o reacţie dintre umorile corporale şi ţesuturi. Simptomele bolii sunt totdeauna legate de dezechilibrarea balanţei celor trei *dosha*. O dată ce înţelegem natura dezechilibrului, echilibrul poate fi restabilit prin tratament.

Ayurveda ne învaţă metode foarte precise de înţelegere a procesului de îmbolnăvire înainte de a se manifesta semnele exterioare ale bolii. Detectînd simptomele timpurii ale dezechilibrului şi reacţiei bolii în organism, se poate determina natura reacţiilor viitoare ale organismului. Observarea zilnică a pulsului, limbii, feţei, ochilor, unghiilor şi buzelor prezintă indicatori subtili. Prin acestea, studentul în Ayurveda poate învăţa ce procese patologice au loc în organism, ce organe sunt deranjate şi unde s-au acumulat *dosha* şi toxinele. Astfel, verificînd regulat indicatorii corpului, pot fi detectate devreme simptomele patologice şi pot fi luate măsurile preventive. Ayurveda ne învaţă că pacientul este o carte vie şi, pentru a se înţelege şi pentru dobîndirea unei bunăstări fizice, el sau ea trebuie să se observe zilnic.

EXAMINAREA PULSULUI RADIAL

Aşa cum arată diagrama 2, pulsul radial este simţit cu primele trei degete: arătătorul, degetul mijlociu şi inelarul. Pentru o examinare completă a pulsului, medicul stă în faţa pacientului şi îi examinează pulsul la ambele încheieturi. Indicatorii pulsului variază de la stînga la dreapta, aşa că cel mai bine este să se ia pulsul pe ambele părţi ale corpului. Pulsul nu trebuie să fie luat după exerciţii fizice, masaj, masă, baie sau contact sexual. Pulsul va fi, de asemenea, afectat de căldură sau de un efort greu. Pulsul mai poate fi luat şi în alte puncte ale corpului. (v. diagrama 3 cu punctele pulsului).

Diagrama 2

(Nadi) Diagnosticul după puls



EXAMINAREA PULSULUI

Ţineţi braţul uşor înclinat şi îndoiţi uşor încheietura. Plasaţi cele trei degete superficial ca să simţiţi bătăile pulsului. Ridicaţi uşor degetele pentru a simţi diferitele mişcări ale pulsului.

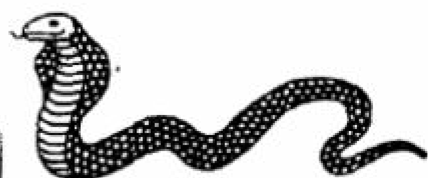
Diagrama 2 A **IDENTIFICAREA PULSULUI**



Rapid, îngust, slab, rece, neregulat.
Media este de 80-100 bătăi/minut.







1) Locul arătătorului indică pulsul de tip *Vata*. Atunci cînd acest puls predomină, arătătorul simte bătăile mai puternic. De asemenea, pulsul se simte ca mişcarea unui şarpe, rapid şi alunecos.



Săltăreţ, excitat, proeminent, fierbinte, moderat, regulat
Media este de 70-80 bătăi/minut



2) Locul degetului mijlociu indică puls de tip *pitta*. Cînd predomină acest puls, degetul mijlociu îl simte cel mai puternic. Pulsul este activ şi săltăreţ, ca mişcarea unei broaşte.



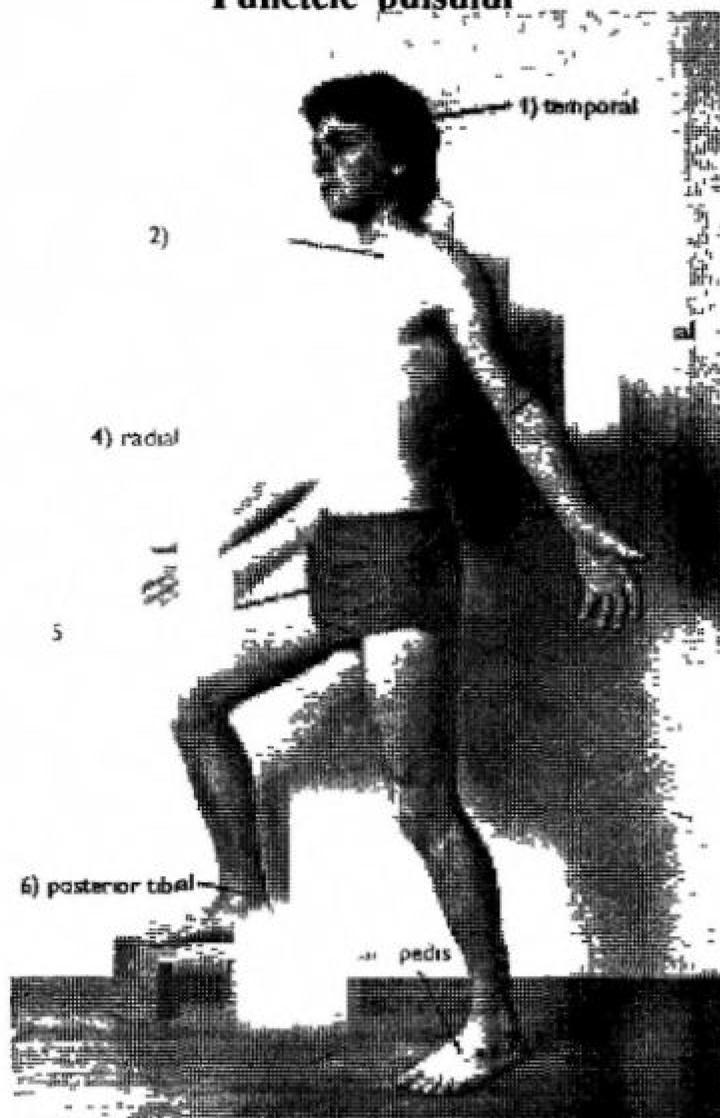
Lent, puternic, constant, delicat, larg, regulat, cald
Media este de 60-70 bătăi/minut



3) Locul inelarului indică puls de tip *kapha*. Cînd predomină acest puls, inelarul îl simte cel mai bine. Acest puls este lent şi seamănă plutirii unei lebede.

Diagrama 3

Punctele pulsului



PULSUL POATE FI VERIFICAT: 1) La artera temporală, chiar deasupra tîmplei, pe o parte a capului. 2) La artera carotidă, în zona gîtului, deasupra claviculei. 3) La artera brahială, pe partea interioară a braţului, deasupra cotului. 4) La artera radială, la încheietură. 5) La artera femurală, în interiorul piciorului, unde se leagă de pelvis. 6) La artera tibială posterioară, în spatele gleznei. 7) La artera dorsală a piciorului, pe suprafaţa labei piciorului.

****

Pentru a se verifica pulsul, îndoiţi uşor braţul şi încheietura. Plasaţi cele trei degete uşor deasupra încheieturii chiar sub osul radial (osul articulaţiei) şi simţiţi bătăile pulsului. Apoi micşoraţi presiunea degetelor uşor, pentru a simţi modificarea mişcărilor pulsului.

Poziţia degetului arătător, înseamnă localizarea lui *vata-dosha*. Cînd predomină *vata* în constituţie, degetul arătător, simte pulsul mai puternic. El va fi neregulat -2şi subţire, mişcînduse în valuri ca alunecarea unui şarpe. Acest tip de puls este prin urmare, numit pulsul "şarpe" şi indică *vata* agravată în organism.

A simţi pulsul cu degetul mijlociu, indică un puls de tip *pitta-dosha*. Cînd predomină *pitta* în constituţie, pulsul va fi mai puternic sub degetul mijlociu. Se va simţi activ şi excitat şi se va mişca asemenea săriturii broaştei. De aceea, se numeşte pulsul "broască". Acest puls indică *pitta* agravată.

Cînd predomină *kapha*, bătaia pulsului sub degetul inelar este mai evidentă. Pulsul se simte mai puternic şi mişcarea sa este asemănătoare plutirii unei lebede. Este numit pulsul "lebădă".

Nu numai constituţia, dar şi starea organelor corpului pot fi determinate prin examinarea pulsaţiilor profunde sau superficiale. Bătăile pulsului nu corespund numai bătăilor inimii, ci revelează şi cîte ceva despre meridianele principale legate de curenţii de energie pranică din corp. Aceşti curenţi circulă prin sînge, trecînd prin organele vitale ca: ficatul, rinichii, inima şi creierul. Simţind pulsaţiile profunde sau superficiale, examinatorul sensibil poate detecta starea diferitelor organe. Fiecare deget corespunde unui meridian al elementului asociat cu *dosha* acelui punct. (v. diagrama mîinii). De exemplu, degetul arătător, asociat cu *vata-dosha*, detectează aerul corporal; iar inelarul ce simte pulsul *kapha*, detectează apa corporală.

Degetul arătător apăsat pe încheietura dreaptă a pacientului, simte activitatea intestinului gros, printr-o apăsare superficială; printr-o apăsare mai puternică, mai profundă, se poate simţi activitatea plămînilor. Dacă se simte o pulsaţie proeminentă cînd se apasă superficial cu arătătorul pe partea dreaptă, este agravată *vata* în intestinul gros; dacă pulsul profund este puternic, atunci va exista o congestie pulmonară. Degetul arătător apăsat pe încheietura dreaptă, poate detecta starea vezicii biliare printr-o apăsare superficială, iar starea ficatului, printr-o apăsare mai profundă. Inelarul simte pericardul (învelişul exterior al inimii) cînd presează superficial; iar printr-o apăsare mai profundă, este detectată relaţia armonioasă dintre *vata-pitta-kapha*.

Diagrama 4

Meridianele şi cele cinci elemente de bază

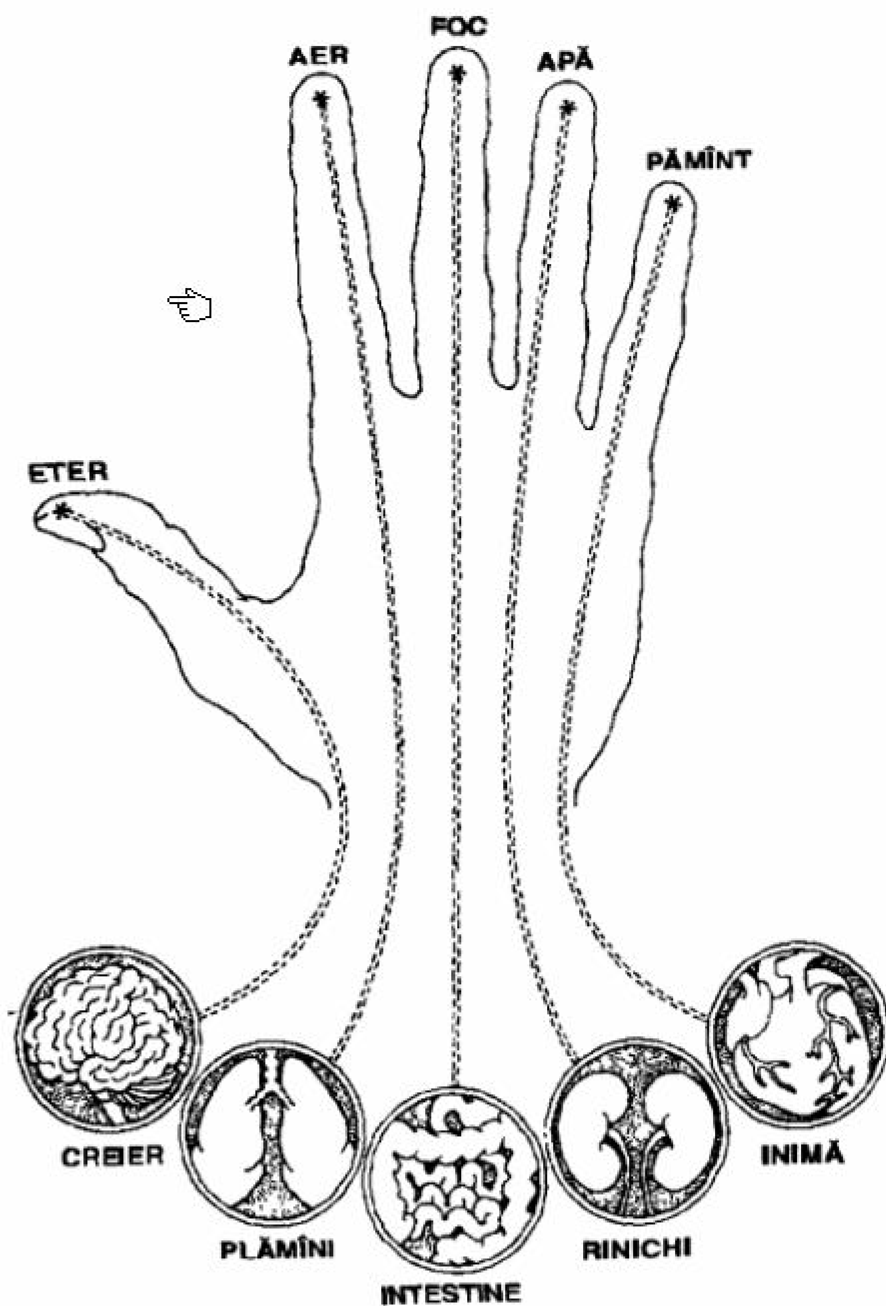


Diagrama 5

Pulsul şi organele



ATINGERE SUPERFICIALĂ: 1) Intestinul gros, 2) Vezica biliară, 3) Pericard. ATINGERE PROFUNDĂ: 1) Plămîni, 2) Ficat, 3) Vata-Pitta-Kapha.

ATINGERE SUPERFICIALĂ: 1) Intestinul subţire, 2) Stomac, 3) Vezica urinară. ATINGERE PROFUNDĂ: 1) Inimă, 2) Splină, 3) Rinichi.

PULSUL NU TREBUIE VERIFICAT: 1) după masaj, 2) după masă şi consumarea alcoolului, 3) după băi de soare, 4) după o şedere lîngă foc, 5) după efort mare, 6) după contact sexual, 7) cînd există senzaţie de foame, 8) în timpul băii.

MEDIA PULSULUI ÎN FUNCŢIE DE VÎRSTĂ: 1) copilul în pîntecele mamei - 160, 2) noul-născut - 140, 3) copilul de 1 an - 130, 4) de la 1 an la 2 ani - 100, 5) de 3 la 7 ani - 95, 6) de la 8 la 14 ani - 80, 7) vîrsta adultă - 72, 8) bătrîneţe - 65, 9) boală - 120, 10) momentul decesului - 160.

Degetul arătător apăsat superficial pe încheietura stîngă a pacientului, percepe activitatea intestinului subţire, în timp ce inima este detectată printr-o presiune profundă. Printr-o apăsare superficială a degetului mijlociu, este observată activitatea stomacului, iar o apăsare profundă revelează starea splinei. Inelarul aplicat superficial revelează starea vezicii urinare, în timp ce o apăsare profundă verifică funcţionarea rinichilor. Învăţarea acestei tehnici de examinare a pulsului necesită atenţie şi practică zilnică.

Se pot simţi variaţiile propriului puls în diferite momente ale zilei. Se pot nota modificări ale pulsului şi după urinare sau cînd există senzaţia de foame sau mînie. Observînd asemenea schimbări, se poate învăţa citirea pulsului.

DIAGNOSTICUL DUPĂ LIMBĂ

Limba este organul gustului şi al vorbirii. Gustul se percepe prin limbă numai cînd ea este umedă; o limbă uscată nu poate percepe gustul. Limba este şi organul vital al vorbirii, folosită în a exprima gînduri, concepte, idei şi sentimente în cuvinte. Examinarea acestui important organ ne revelează în totalitate ceea ce se întîmplă în organism.

Priviţi-vă limba în oglindă. Observaţi mărimea, forma, conturul, suprafaţa, marginile şi culoarea. Dacă este palidă, e vorba de o stare anemică sau lipsă de sînge în organism. Dacă ea este gălbuie, e vorba de un exces de bilă în vezica biliară sau un deranjament al ficatului. Dacă *limba este albastră (cu condiţia de a nu fi mîncat coacăze negre), este* vorba de o problemă a inimii.

Aşa cum se prezintă în diagramă, difente părţi ale inimii corespund diferitelor organe din corp. Dacă există o decolorare a limbii, depresiuni şi anumite ridicături în anumite zone ale limbii, organele corespunzătoare vor fi deranjate. De exemplu, dacă se văd semne ale dinţilor pe marginea limbii, aceasta indică o slabă absorbţie intestinală.

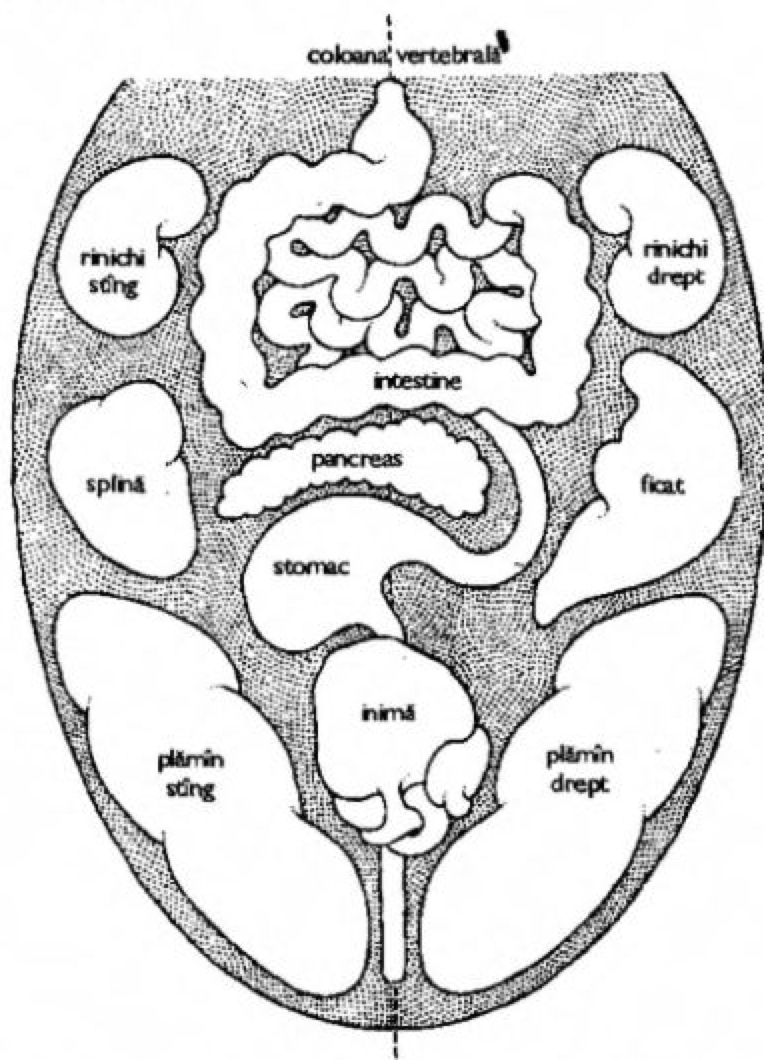
O limbă acoperită indică toxine în stomac, intestinul subţire şi gros. Dacă numai partea posterioară este acoperită, sunt prezente toxine în intestinul gros; dacă mijlocul limbii este acoperit, sunt prezente toxine în stomac şi intestinul subţire.

O linie subţire pe mijlocul limbii, indică existenţa emoţiilor de-a lungul coloanei vertebrale. Dacă linia este curbată, poate indica o deformare a coloanei vertebrale.

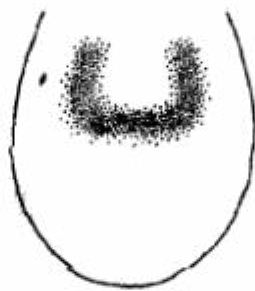
Diagrama 6

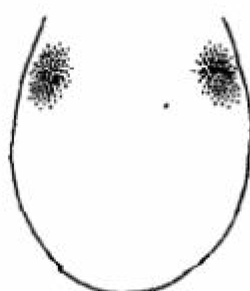
Diagnosticul după limbă (*Jihva*)

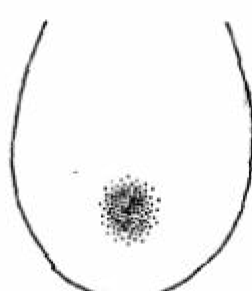
STĂRI: O decolorare şi/sau sensibilitate a unei zone particulare a limbii indică o dezordine în organul ce corespunde acelei zone (v. diagrama). O limbă albă indică deranjament *Kapha* şi acumulare de mucus; limba roşie sau gălbui-verzuie indică deranjament de tip *Pitta*; iar o limbă neagră-maronie indică un deranjament de tip *Vata*. O limbă deshidratată este simptom al descreşterii lui *dhatu Rasa* (plasmă), în timp ce o limbă palidă indică o descreştere a lui *dhatu Rakta* (globulele roşii).

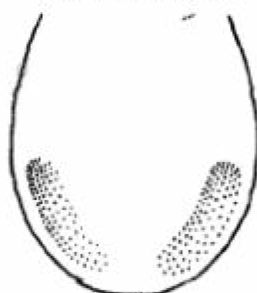


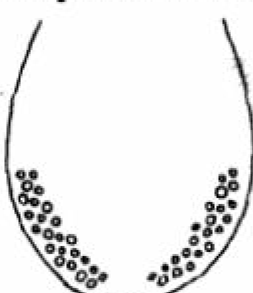
Notă: *Această diagramă poate folosi la observarea limbii în oglindă. Reprezintă imaginea ei în oglindă.*

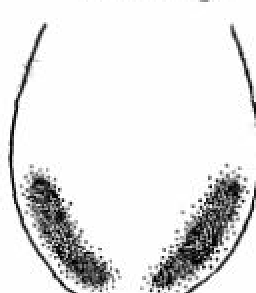

colon sensibil

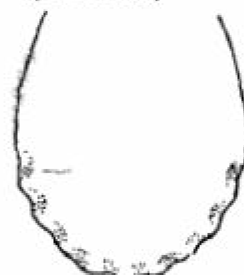

deranjement al rinichiului

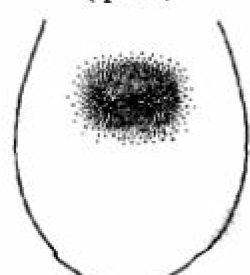

inimă slabă

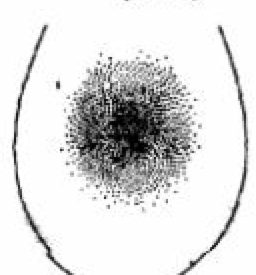

plămîni slabi
(adîncituri)

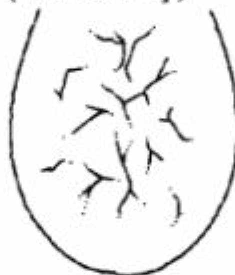

bronşită
(spumă)

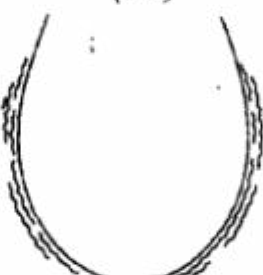

pneumonie
(maro)

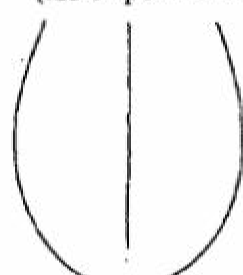

hrană neabsorbită
(urme de dinţi)

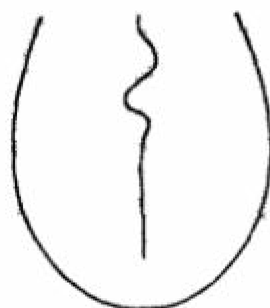

toxine în colon
(albă)


toxine în tractul stomacal
(alb cu perimetru roşu)

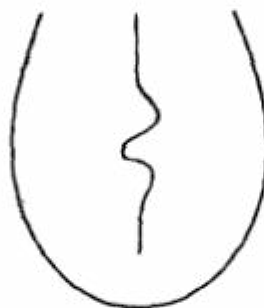

Vata cronică
deranjament în colon
(crăpături)


teamă adînc instalată
sau anxietate
(tremur)

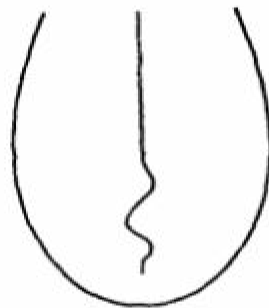

fiori de-a lungul
coloanei vertebrale
(linie pe mijloc)



dureri la baza coloanei vertebrale
(linie curbată)



dureri lombare
(linie curbată)



dureri cervicale
(linie curbată)

DIAGNOSTICUL DUPĂ FAŢĂ

Faţa este oglinda minţii. Liniile şi ridurile de pe faţă sunt revelatoare. Dacă există vreun deranjament sau boală, ele vor fi indicate pe faţă. Observaţi atent diferite părţi ale feţei. O ridare orizontală a frunţii indică existenţa unor griji şi anxietăţi adînc înrădăcinate. O linie verticală între sprîncene pe partea dreaptă indică emoţii reprimate în ficat. O linie verticală între sprîncene pe partea stîngă indică emoţii în splină.

Cînd există umflături sub ochi, sunt deranjaţi rinichii. O decolorare a pielii nasului sau a obrajilor chiar sub zona rinichilor (v. diagrama alăturată), înseamnă că organismul nu asimilează fierul sau acidul folic, iar metabolismul digestiv nu funcţionează bine, datorită unui slab *agni*.

În general, o persoană de constituţie *Vata* nu se poate îngrăşa. Prin urmare, obrajii vor fi căzuţi şi supţi. Persoana al cărei metabolism este lent (de constituţie *Kapha*) va reţine apă, grăsime, iar obrajii vor fi plini.

Forma nasului poate indica, de asemenea, tipul constituţiei. Un nas ascuţit, denotă *Pitta*; un nas teşit indică *Kapha*; şi un nas încovoiat, *Vata*.

Diagrama 7

Diagnosticul după faţă



DIAGNOSTICUL DUPĂ BUZE

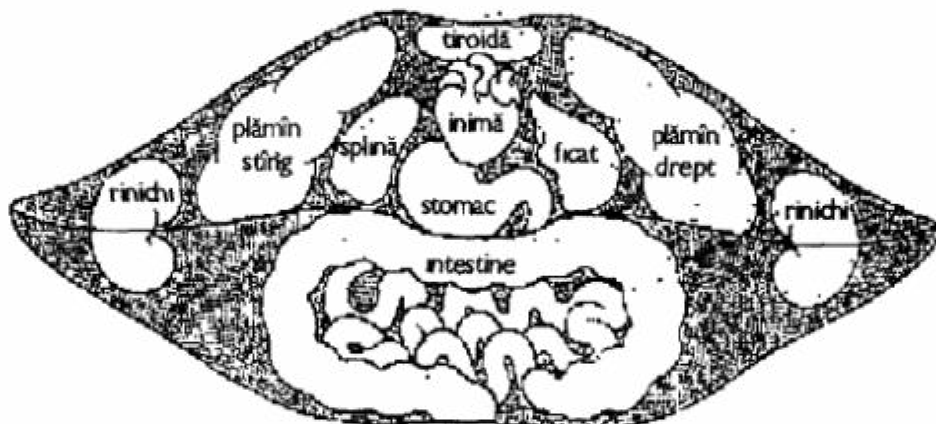
Ca şi celelalte trăsături ale corpului (exemplu: limba, unghiile, faţa, ochii), buzele pot să reflecte starea de sănătate sau boală a diferitelor organe fizice.

Trebuie observată mărimea, forma, suprafaţa, culoarea şi conturul buzelor. Dacă buzele sunt uscate şi aspre, acest lucru indică deshidratare sau deranjament de tip *Vata*. Nervozitatea şi teama creează de asemenea, uscăciune şi tremurul buzelor. În anemie, buzele devin palide. Ca rezultat al fumatului cronic, buzele devin negre-maronii. Inflamări repetate pe marginea buzelor indică prezenţa herpesului şi un deranjament cronic *Pitta*. Dacă există pe buze mai multe puncte maro deschis, este vorba de o slabă digestie sau viermi în colon. Dacă există o stare de icter, buzele se îngălbenesc. În bolile inimii, buzele sunt albastre. Decolorarea diverselor zone ale buzelor, indică o dezordine a organului corespunzător (v. diagrama).

Diagrama 8

Diagnosticul după buze (*Ostha*)

CONDIŢII: Buzele *Vata* sunt uscate şi subţiri, buzele *Pitta* sunt roşii, iar buzele *Kapha* sunt groase şi unsuroase. Buzele uscate şi crăpate indică deshidratare şi un deranjament *Vata*. Buzele palide sunt simptome ale anemiei. Petele cafenii sunt semne de indigestie cronică şi semnifică prezenţa viermilor în colon. Herpesul sau ulceraţiile pe buze indică o dezordine *Pitta*. Tremurul buzelor este un semn de teamă sau anxietate.



Notă: *Această diagramă este folosită pentru observarea buzelor în oglindă. Este o imagine de oglindă a buzelor.*

DIAGNOSTICUL DUPĂ UNGHII

Conform Ayurvedei, unghiile sunt un produs rezidual al oaselor. Observaţi mărimea, forma, suprafaţa şi conturul unghiilor proprii. De asemenea, observaţi dacă sunt flexibile, netede sau fragile şi uşor casante.

Dacă unghiile sunt uscate, încovoiate, aspre şi se rup uşor, predomină *Vata* în corp. Dacă sunt netede, roze, moi, uşor înclinate şi lucioase predomină *Pitta*. Cînd unghiile sunt groase, puternice, netede şi foarte lucioase cu un contur uniform, predomină *Kapha*.

Linii longitudinale pe unghii indică o slabă absorbţie a aparatului digestiv. Şanţuri transversale în unghii, revelează nutriţie defectuoasă sau o boală de lungă durată.

Uneori unghiile devin proeminente, convexe şi bulboase asemenea unui băţ (de tobă). Această stare, numită "ciomăgire" indică plămîni şi inimă slabe. Cînd unghia este în formă de lingură şi concavă; astfel încît va putea ţine o picătură de apă, există o deficienţă de fier. Pucte albe pe unghie indică o deficienţă de zinc sau de calciu.

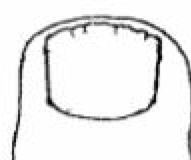
Unghiile palide indică anemie. O roşeaţă neobişnuită a unghiilor indică un exces de globule roşii. Unghiile galbene indică un ficat delicat sau icter. Unghiile albastre arată o inimă slabă.

Fiecare deget corespunde unui anumit organ. Degetul mare corespunde creierului şi craniului, iar arătătorul, plămînilor. Degetul mijlociu este asociat intestinului subţire, iar inelarul, rinichiului. Degetul mic este legat de inimă.

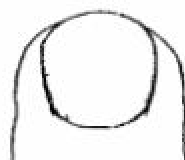
Un punct alb pe degetul inelar indică depozitarea de calciu în rinichi. Dacă punctul se află pe degetul mijlociu, calciul nu se absoarbe în intestin. Dacă punctul alb se află pe arătător, aceasta indică depozite de calciu în plămîni.

Diagrama 9

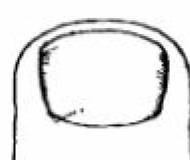
Diagnosticul după unghii



VATA
fragile

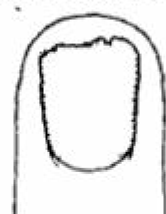


PITTA
netede, roz, moi



KAPHA
groase, puternice, uleioase

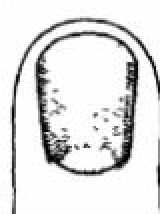
CONDIŢII: Culoarea unei unghii indică o anumită dezordine. Dacă unghia este palidă, aceasta indică anemie. O unghie galbenă este un semn al unui ficat delicat, în timp ce o unghie albastră este simptom al unor plămîni şi inimă slabe. Dacă semiluna unghiei (albul de la baza ei) este albastră, aceasta indică un fic- deranjat. O semilună roşie este semnul unei boli cardiace.



nervozitate
deranjement *Vata*
(unghie mîncată)



malnutriţie
deranjement *Agni*
(suprafaţă ridicată)



malabsorbţie
deranjement *Vata*
(striaţii longitudinale)



inimă şi plămîni delicaţi
Prana slabă
(unghie tare)



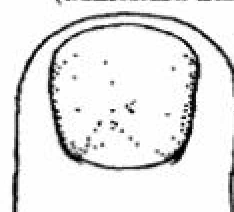
tuse cronică
deranjement *Kapha*
(cioc de papagal)



febră cronică sau boală de lungă durată
(adîncitură transversală)



infecţie pulmonară cronică
deranjement *Kapha*
(umflătură la capătul unghiei)



deficienţă de calciu sau de zinc
(puncte albe)

DIAGNOSTICUL DUPĂ OCHI

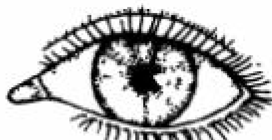
Ochii mici şi cei care clipesc des, arată o predominare *Vata* în corp. Clipirea excesivă indică nervozitate sau anxietate, teamă. Pleoapa superioară lăsată indică nesiguranţă, teamă sau lipsă de încredere, *Vata* deranjată.

Ochii mari, frumoşi, atrăgători, indică o constituţie *Kapha*.

Ochii *Pitta* sunt strălucitori şi sensibili la lumină, cu globu înroşiţi şi avînd tendinţă spre miopie. Conform Ayurvedei, ochii îşi derivă energia din elementul de bază, focul. Energia fierbinte din retină rezultă din sensibilitatea faţă de lumină. Astfel, persoanele *Pitta*, avînd un surplus de foc în organism, deseori au ochii hipersensibili la lumină.

Diagrama 10

Diagnosticul după ochi

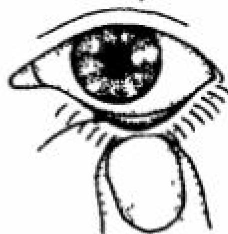




VATA **PITTA** **KAPHA**

Ochii de tip *Vata* sunt mici şi nervoşi, cu pleope căzute şi uscate, cu gene rare. Albul ochiului este tulbure, în timp ce irisul este întunecat, cenuşiu-maro sau negru. Ochii de tip *Pitta* sunt moderaţi ca mărime, cu privire ascuţită, strălucitoare şi sunt sensibili la lumină. Genele sunt rare şi uleioase, iar irisul este rosu sau gălbui. Ochii de tip *Kapha* sun mari, frumoşi si umezi, cu gene lungi dese şi uleioase. Globul ocular este foarte alb, iar irisul este pal, albastru sau negru.



deficienţă de calciu
exces de sare sau zahăr
degenerarea articulaţiilor
sclerozarea vaselor
(inel alb în jurul irisului)



conjunctivită
deranjament *Pitta*
(vezi glosarul)



artrita
(iris mic)

Dacă ochii sunt proeminenţi, există o disfuncţie a glandei tiroide. Dacă conjunctiva este palidă, este vorba de anemie; dacă ea este galbenă, ficatul este slăbit.

Trebuie examinată şi culoarea, mărimea şi forma irisului. Un iris mic indică articulaţii slabe. Dacă există un inel alb în jurul irisului, este vorba de consum excesiv de sare sau zahăr. La vîrsta adultă, acest semn poate indica şi stressul organismului. Dacă inelul alb este foarte proeminent şi foarte alb (în special la adulţi), aceasta indică degenerarea articulaţiilor. Articulaţiile vor pocni şi este foarte probabil vorba de artrită sau dureri articulare. Puncte maro-negre în iris indică fier neasimilat în intestin.

În afară de tehnicile de diagnosticare menţionate în paginile anterioare, Ayurveda mai foloseşte şi alte mijloace de examinare clinică aşa cum este palparea, percuţia, auscultarea şi investigaţia. În plus există examinarea inimii, a ficatului, a splinei, a rinichiului, a urinei, a scaunului, a sputei, a transpiraţiei, a vorbirii şi a fizionomiei.

CAPITOLUL VII
Tratamentul

Întregul tratament ayurvedic îşi propune să stabilească echilibrul între umorile corporale, *Vata-Pitta-Kapha.* Aşa cum s-a prezentat în capitolul IV, boala este rezultatul dezechilibrului celor trei umori.

Potrivit învăţăturii ayurvedice, iniţierea oricărei forme de tratament (fie că este o medicaţie, acupunctură, chiropractică, masaj, alopatie sau altele) fără eliminarea, în primul rînd, a toxinelor din sistem, care sunt responsabile pentru boală, aceasta ar duce la pătrunderea mai adîncă în ţesuturi, a toxinelor. O uşurare doar simptomatică poate rezulta în urma unui tratament superficial. Oricum, cauza fundamentală a bolii nu va fi afectată, iar problema va apărea din nou sub aceeaşi sau altă formă.

Există două tipuri de tratament în Ayurveda: eliminarea toxinelor şi neutralizarea toxinelor. Aceste tratamente pot fi aplicate pe plan fizic şi emoţional.

ELIBERAREA DE EMOŢII

Să ne ocupăm mai întîi de factorii emoţionali sau psihologici. Mînia, teama, anxietatea, nervozitatea, gelozia, posesivitatea şi lăcomia sunt emoţii umane obişnuite. Totuşi, majoritatea oamenilor învaţă în copilărie să nu-şi exprime emoţiile negative. Ca rezultat, se începe la o vîrstă fragedă reprimarea acestor sentimente naturale. Ştiinţa ayurvedică învaţă că individul trebuie să se elibereze de aceste emoţii care, dacă rămîn reprimate, vor produce dezechilibru şi apoi toxine ce duc la îmbolnăvire.

Tehnica ayurvedică de tratare a emoţiilor negative este: observarea şi eliberarea. De exemplu, cînd apare mînia, trebuie să fim total conştienţi de aceasta; observaţi acest sentiment cum se dezvoltă de la început pînă la sfîrşit. Din această observaţie, putem învăţa despre natura mîniei şi apoi s-o lăsăm să dispară, s-o eliberăm. Toate emoţiile negative pot fi astfel eliberate. Ayurveda învaţă că prin conştientizare, toate emoţiile negative pot fi eliberate.

Teama este asociată cu *Vata*, mînia cu *Pitta* şi lăcomia, invidia şi posesivitatea, cu *Kapha.*

Dacă cineva își va reprima teama, vor fi deranjați rinichii; dacă este reprimată mînia, este deranjat ficatul; prin reprimarea lăcomiei și posesivității, este deranjată inima și splina.

PANCHA KARMA

Pentru numeroase boli, ca excesul de mucus în piept, bilă și intestine, *kapha* în stomac sau acumulare de gaze în intestinul gros, poate fi practicată eliminarea fizică. Pentru un asemenea tratament, Ayurveda sugerează *pancha karma*. Aceste procese presupun purificarea corpului, minții și a emoțiilor. *Pancha* înseamnă "cinci", iar *karma* înseamnă "acțiune" sau "proces". Cele cinci procese de bază sunt: vomitarea, purgativele sau laxativele, clismele medicinale, medicația nazală și purificarea sîngelui.

VOMAREA TERAPEUTICĂ (*Vaman*)

Cînd există o congestie la plămîni, care cauzează atacuri repetate de bronșită, tuse, răceală sau astm, tratamentul ayurvedic constă în vomitarea terapeutică (*vaman*), pentru eliminarea mucusului-cauză a excesului *Kapha*. Mai întîi, se administrează trei sau patru pahare de ceai de lemn-dulce sau ceai din rădăcină de obligeană; apoi vomatul este stimulat prin frecarea limbii, ceea ce va elibera emoțiile. Sau, dimineața, înainte de spălatul dinților, se pot bea două pahare de apă sărată, care vor agrava *Kapha*. Apoi frecați limba pentru provocarea vomatului. Odată ce mucusul este eliminat, pacientul se va simți imediat ușurat. Congestia, răgușeala și lipsa de aer vor dispărea, iar sinusurile se vor decongestiona.

Vomarea terapeutică este indicată și în bolile pielii, astm cronic, diabet, răceală cronică, obstrucție limfatică, indigestie cronică, umflături, epilepsie (între crize), probleme cronice ale sinusurilor și atacuri repetate de amigdalită.

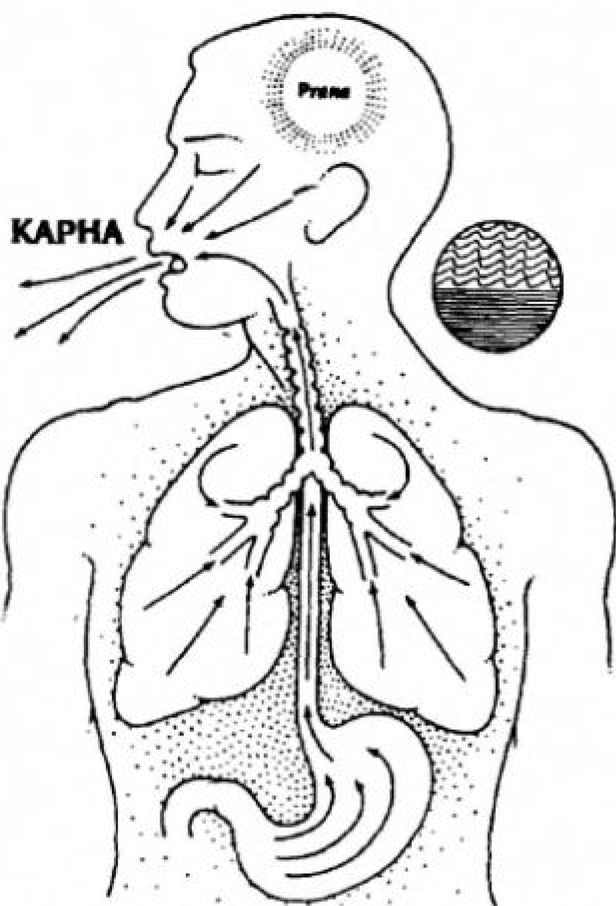
PURGATIVELE (*Virechan*)

Cînd se secretă multă bilă și se acumulează în vezica biliară, ficat, intestine, poate rezulta o erupție alergică sau inflamarea pielii (acnee sau dermatite), ca și febră mare, vomare biliară sau icter.

Schema 5

Terapia prin vomare (*Vaman*)

Eliminarea prin căile superioare



Vaman înseamnă curăţarea lui *Kapha* şi eliminarea mucozităţilor şi a congestiei. **Măsuri pre-vomitive:** În seara zilei *Vaman*, se practică masajul cu uleiuri pentru stimularea vomatului. Timp de una pîna la trei zile, înainte de *Vaman*, persoana respectivă trebuie să bea o ceaşcă cu ulei de 2-3 ori pe zi, pînă ce scaunul devine uleios sau pînă ce simte greaţă. Ar trebui, de asemenea, să consume alimente *kapha*genice pentru a agrava *Kapha* în organism. *Vaman* trebuie practicat dimineaţa (perioada *Kapha*). Trebuie consumat orez şi iaurt cu multă sare, dis-de-dimineaţă, ceea ce mai tîrziu va agrava *Kapha* în stomac. Se va aplica pe piept şi pe spate căldură, ceea ce va lichefia *Kapha*. Se va sta calm pe un scaun înalt şi se va bea un decoct de lemn-dulce cu miere sau ceai din rădăcină de obligeană. Acest preparat vomitiv trebuie măsurat înainte, pentru ca mai tîrziu să fie determinată cantitatea de lichid eliminat. După ce s-a

consumat decoctul, trebuie să se simtă greață. Trebuie apoi frecată limba, pentru a se induce vomatul, continuîdu-se pînă ce și bila este eliminată. Gradul de reușită în acest tratament depinde de: 1) numărul de vomări (8 este maxim, 6 mediu și 4 minim) și 2) cantitatea vomată (1 litru maxim, 3/4 litru mediu, 1/2 litru minim).

Măsuri post-vomitive: odihnă, post, fumatul de țigări medicale și nereprimarea nevoilor naturale ca: urinarea, excreția, gazele, strănutul, tusea.

Indicații: tuse, răceală, simptome de astm, febră *Kapha*, greață, pierderea apetitului, anemie, sîngerare prin căile inferioare, otrăvire, boli ale pielii, diabet, obstrucție limfatică, indigestie cronică, umflături, epilepsie, probleme cronice ale sinusurilor, atacuri repetate de amigdalită.

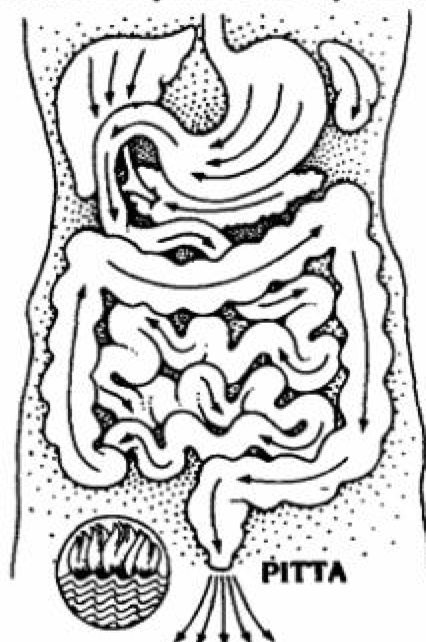
Contraindicații: la copii, la bătrîni, debilitate, foame, boli de inimă, caverne pulmonare, sîngerarea căilor superioare, menstruație, sarcină, slăbire, supărare, obezitate.

Vomitive (substanțe): lemn-dulce, obligeană, sare, nucșoară, nucă vomică.

Schema 6

Terapia prin purgație (*Virechan*)

Eliminarea prin căile inferioare



Virechan înseamna curăța Pittei și purificarea sîngelui de toxine. Poate fi aplicată la trei zile după terapia *Vaman*. Dacă terapia *Vaman* nu este indicată, poate fi administrată direct. Pregătirea terapiei *Virechan* se face prin aplicarea de uleiuri și masajul rectului, respectiv al abdomenului. *Virechan* purifică glandele sudoripare, intestinul subțire, colonul, rinichii, stomacul, ficatul și splina.

Indicații: boli de piele, febră cronică, hemoroizi, tumori abdominale, viermi, gută, icter.
Posibile contraindicații: la copii, la bătrîni, debilitate, febră acută, *Agni* slab, indigestie, sîngerare prin căile inferioare, caverne pulmonare, diaree, corp străin în stomac, imediat după *Vaman*, slăbire, colită ulcerată, prolaps rectal.
Substanțe *Virechan*: siminichie, prune uscate, tărîțe, pleavă de semințe de in, rădăcini de păpădie, semințe de pysllium, lapte de vacă, sare, ulei de ricin, stafide, suc de mango.

Tratamentul ayurvedic indică administrarea de purgative sau laxative (*Virechan*) pentru asemenea stări. Numeroase ierburi medicinale care cresc în SUA, pot fi folosite în acest tratament. Spre exemplu, ceaiul din frunze de siminichie este un laxativ ușor. Totuși, la persoanele de tip *Vata*, acest ceai poate produce dureri mari, deoarece agravează peristaltismul în intestinul gros.

Un laxativ cu efect pentru persoanele de tip *Vata* sau *Pitta*, este un pahar cu lapte fierbinte, la care se adaugă două lingurițe de *ghee* (prepararea acestui *ghee* este descrisă în apendicele C - rețete). Acest laxativ, luat înainte de culcare, va ajuta la eliminare excesului *Pitta* ce provoacă deranjarea bilei în corp. De fapt, purgativele pot rezolva complet problema excesului de *Pitta*.

Cînd sunt folosite purgative, trebuie acordată o mare atenție regimului alimentar. Pacientul nu trebuie să consume alimente ce pot agrava umoarea predominantă sau poate cauza dezechilibrul celor trei umori (v. capitolul VIII, pentru detalii asupra regimului alimentar).

Purgativele nu trebuie luate de către persoanele cu *agni* slab, cu febră acută, diaree, constipație severă sau sîngerare a rectului sau a cavernelor pulmonare. Nu trebuie administrate nici atunci cînd există un corp străin în stomac, după clismă sau în cazuri de slăbire sau prolaps rectal.

CLISMA (*Basti*)

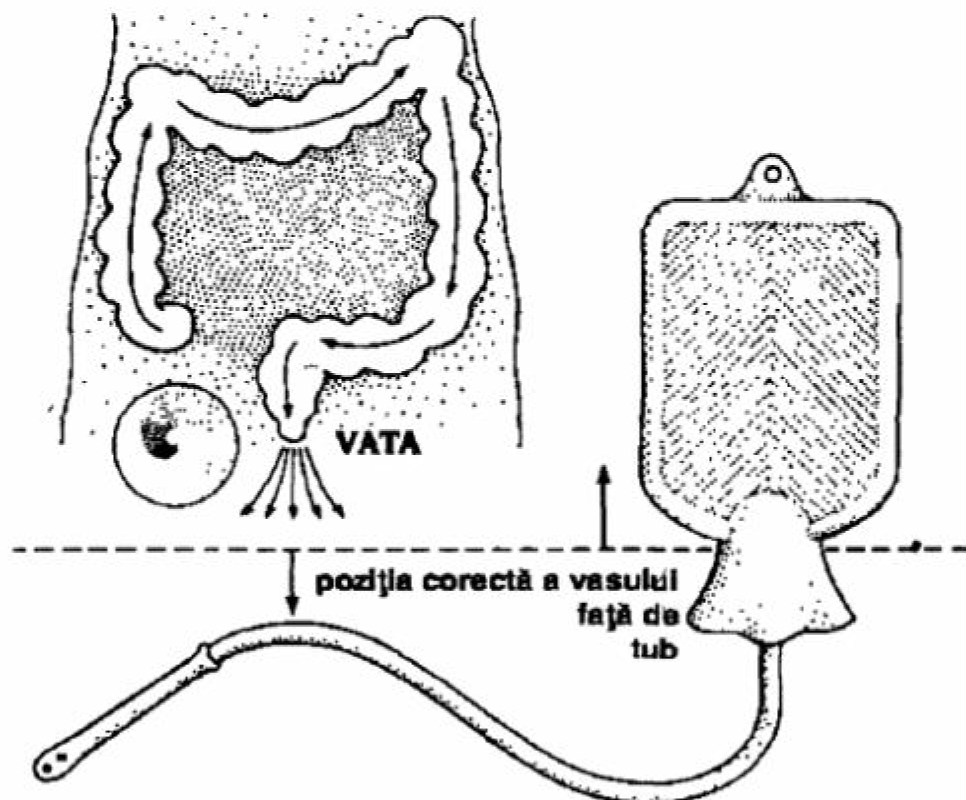
Tratamentul ayurvedic prin clismă (*basti*) presupune introducerea în rect a unor substanțe medicinale, precum uleiul de susan, uleiul de obligeană sau decocturi de plante medicinale în mediu lichid. Clisma medicinală este un tratament complet pentru dezechilibrele de tip *Vata*.

Vindecă constipația, balonarea, febra cronică, răceala obișnuită, problemele sexuale, pietrele la rinichi, durerile de inimă, senzația de vomă, durerile de spate, de ceafă, precum și hiperaciditatea.

Schema 7

Terapia prin clismă (*Basti*)

Eliminarea și medicația prin căile inferioare



Vata este factorul principal în manifestarea bolii. *Vata* răspunde de eliminarea sau retenția fecalelor, urinei, bilei sau altor reziduuri.

Vata este localizată mai ales în colon. Şi oasele sunt sediul Vatei. Prin urmare, medicația administrată prin rect acționează asupra lui *Asthi* Dhatu. Mucoasa membranei colonului este legată de învelișul exterior al oaselor (peritoneum), care hrănește oasele. Deci, orice medicație aplicată pe cale rectală pătrunde în țesuturile mai profunde, cum sunt oasele și corectează dezordinile de tip *Vata*.

Tipuri de clisme: 1) clisma cu ulei -1/2 pînă la o ceașcă de ulei de susan cald (pentru constipație cronică), 2) clisma cu decoct - 1/2 de ceașcă de gotu cola sau de decoct de tătăneasă (v. decoctul de lemn-dulce sub *ghee* cu lemn-dulce în capitolul cu rețete) cu 1/2 ceașcă de ulei de susan cald, 3) clismă nutritivă - 1 ceașcă de lapte cald, 1 ceașcă de supă de carne sau 1 ceașcă de supă de măduvă.

Indicații: *constipație, balonare, dureri de șale, gută, reumatism, sciatică, artrită,* dezechilibre nervoase, dureri de cap *Vata*, slăbire, atrofie musculară.
Contraindicații: 1) clisma cu ulei - în diabet, obezitate, indigestie, *agni* slab, splină mărită, inconștiență; 2) clisma cu decoct - în debilitate, sughiț, hemoroizi, inflamarea anusului, diaree, sarcină, ascită, diabet; 3) clisma nutritivă - în diabet, obezitate, obstrucție limfatică, ascită.

Multe alte deranjamente de tip *Vata*, precum: sciatica, artrita, reumatismul și guta, se pot trata, de asemenea, prin clisme. *Vata* este un principiu foarte activ în patogeneză și există cel puțin 80 de dezechilibre diferite legate de *Vata*.

Clismele medicinale nu ar trebui practicate de către pacientul care suferă de diaree sau de sîngerare a anusului. Clisma cu ulei nu trebuie practicată de persoanele care au indigestie cronică, tuse, lipsă de aer, diaree, diabet sau anemie gravă; de asemenea nici de persoanele în vîrstă, nici de copii sub 7 ani. Clismele cu decocturi (plante medicinale fierte în apă) nu trebuie făcute în cazuri de febră acută, diaree, răceală, paralizie, dureri de inimă, dureri mari abdominale sau slăbire. Clismele cu ulei sau decoct trebuie reținute timp de minim 30 de minute; oricum este bine să se rețină cît mai mult timp posibil.

ADMINISTRAREA NAZALĂ (*Nasya*)

Administrarea nazală de substanțe medicinale se numește *nasya*. Un exces de umori corporale acumulate în gît, nas, sinusuri sau cap este eliminat prin cel mai apropiat orificiu. Nasul este poarta deschisă spre creier și conștiință: *prana* sau energia vieții intră în corp prin respirație, prin intermediul nasului. *Prana* menține funcțiile senzoriale și motorii. Administrarea nazală a substanțelor medicinale ajută la corectarea deranjamentelor pranei, care afectează creierul, funcțiile motorii și senzoriale.

Administrarea nazală este indicată în uscăciunea nasului, congestia sinusurilor, răgușeală, migrene, convulsii și în anumite probleme ale ochilor și urechilor. În general, medicația nazală nu se administrează după baie, după masă, după contact sexual sau consum de alcool, și nici în timpul sarcinii sau menstruației.

Prin masaj nazal poate fi ameliorată și respirația. Pentru acest tratament, degetul mic se înmoaie în *ghee* și se ung nările. Pereții interiori

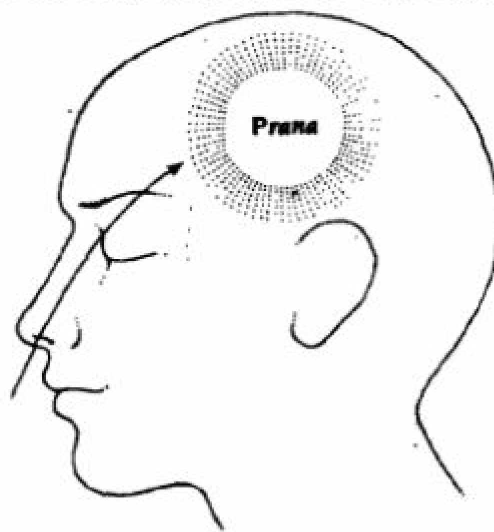


ai nasului sunt masaţi uşor, cît mai profund. Acest tratament ajută la eliberarea emoţiilor. (Ţesutul nazal este delicat şi, de aceea, unghia degetului trebuie scurtată pentru a nu răni membrana mucoasă atît de delicată). Deoarece majoritatea oamenilor au septul nazal deviat, o parte a nasului va fi totdeauna mai uşor de penetrat decît cealaltă. Degetul nu trebuie să forţeze. Masajul trebuie făcut printr-o penetrare lentă, mai întîi degetul masînd în direcţia acelor de ceasornic, iar apoi invers. Astfel, emoţiile blocate în căile respiratorii vor fi eliberate. Acest tratament poate fi practicat în fiecare dimineaţă sau seară. În acest mod, respiraţia se va modifica odată ce emoţiile sunt eliberate şi chiar şi vederea se va ameliora.

Schema 8

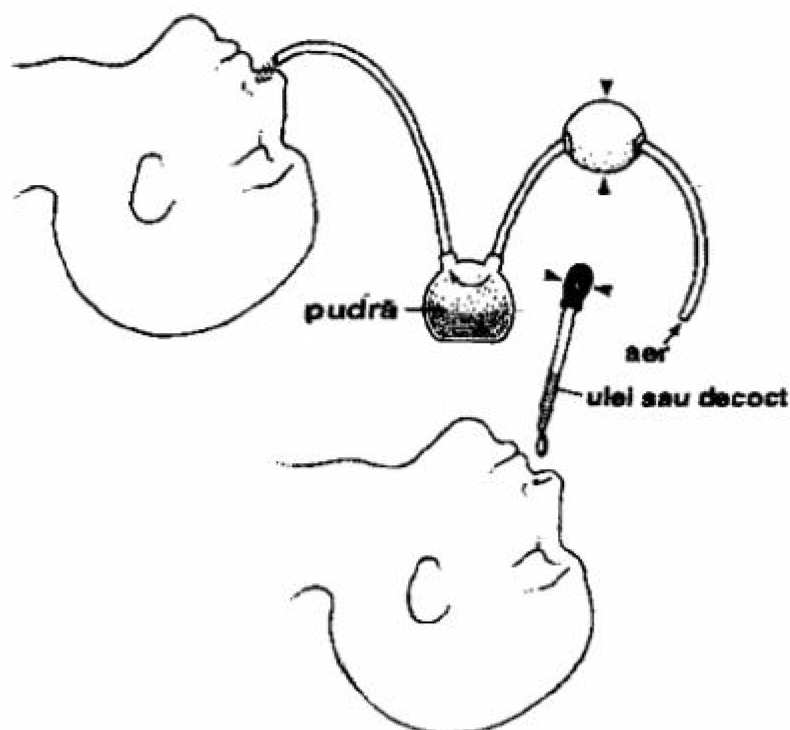
Administrarea nazală (*Nasya*)

Nasul este poarta către creier şi conştiinţă



Tipuri de *Nasya*: 1) Virechana (curăţarea cu ajutorul prafurilor şi plantelor medicinale), 2) *Nasya* nutritivă (pentru *Vata*), 3) *Nasya* sedativă, 4) *Nasya* cu decocturi, 5) *Nasya* cu *Ghee* sau cu uleiuri, 6) Masaj nazal.

Administrarea prafului: Un praf uscat de gotu cola este introdus în nas cu ajutorul unui tub (pipetă). Se practică în dezechilibrele de tip *Kapha*, ca de exemplu: dureri de cap, senzaţie de greutate a capului, răceală, rinită, ochi umezi, răguşeală datorată unui *kapha* umed, sinuzită, limfadenită cervicală, tumori, viermi, boli de piele, epilepsie, toropeală, Parkinsonism, rinită cronică, ataşament, lăcomie, poftă.



***Nasya* nutritivă:** -1Folosiți *ghee*, uleiuri, sare. *Nasya* nutritivă este practicată în dezechilibrele de tip *vata*, ca de exemplu: migrene, uscăciunea gurii, nas uscat, nervozitate, anxietate, teamă, amețeală, senzație de gol, negativism, ptoză, bursită, înțepenirea cefei, spondiloză cervicală, sinusuri uscate, pierderea mirosului.

***Nasya* sedativă:** Folosiți suc de aloe vera, lapte cald, suc de rădăcină de asparagus, suc de gotu cola. *Nasya* sedativă este practicată numai în dezechilibrele de tip *pitta*, ca de exemplu: căderea părului, conjunctivită, zgomote în urechi.

***Nasya* cu uleiuri:** Decocturile și uleiurile se folosesc în dezechilibrele de tip *Vata*, *Pitta* și *Kapha*.

Masaj nazal: Ungeți degetul mic curat în uleiul potrivit și introduceți-l în fiecare nară cît mai profund. Pasajul nazal este astfel lubrefiat prin acest masaj delicat. Masajul nazal ajută la relaxarea țesuturilor mai profunde și poate fi realizat zilnic sau în orice moment stresant.

Așa cum arată figura, pacientul trebuie să stea întins pe masă cu capul în jos și nările îndreptate în sus. Puneți cinci picături de ulei sau de decoct în fiecare nară. Rămîneți în această poziție timp de un minut sau chiar mai mult.

Contraindicații: Sarcină, menstruație, contact sexual, baie, masă sau consum de alcool.

Substanțe folosite în *Nasya*: praf de obligeană, gotu cola, ceapă, usturoi, piper negru, boia de ardei, ghimbir, *ghee*, ulei, decocturi.

LUAREA DE SÎNGE (*Rakta moksha*)

Toxinele absorbite în sînge prin tractul gastrointestinal, circulă prin întregul organism. Ele se pot manifesta sub piele sau la articulații, producînd îmbolnăvire. În asemenea cazuri, este necesară eliminarea toxinelor și purificarea sîngelui.

Luarea de sînge (*rakta moksha*) este indicată în infecții repetate ale pielii, cum sunt: urticaria, erupțiile, eczemele, acneea, scabia, leucoderma, mîncărimi cronice. Este eficientă și în cazurile de mărire a ficatului, splinei și în gută.

Pitta se manifestă în produsele reziduale ale sîngelui, astfel că în multe deranjamente *Pitta*, cum sunt urticaria și acneea, circulă toxine prin organism. Astfel, în multe boli de tip *Pitta*, extragerea unei mici cantități de sînge din venă eliberează tensiunea creeată de toxine în sînge*.

Luarea de sînge mai stimulează substanțele antitoxice din sînge, ceea ce ajută la dezvoltarea mecanismului imunitar al sistemului sanguin. Prin urmare, toxinele sunt neutralizate, fapt ce duce la vindecarea radicală a multor boli de sînge și boli ale oaselor.

Luarea de sînge este contraindicată în anemie, edeme și slăbiciune. Acest tratament nu se recomandă copiilor și bătrînilor.

Unele substanțe în exces, ca de exemplu: zahărul, sarea, iaurtul și alimentele acre sunt toxice pentru sînge. Asemenea substanțe trebuie evitate în anumite boli ale sîngelui, pentru păstrarea sîngelui în stare cît mai pură.

Ceaiul de rădăcină de brustur este cel mai bun purificator al sîngelui. În dezechilibrele sîngelui, precum sunt alergia, erupțiile sau acneea, pacientul trebuie să ia un laxativ ușor, iar în seara următoare, să înceapă o terapie cu ceai din rădăcină de brustur. Ceaiul se face dintr-o linguriță de praf de rădăcină la o cană de apă fierbinte. Dacă se va consuma în fiecare seară, planta va începe să-și facă efectul în curățirea sîngelui. Alte plante ce purifică sîngele sunt șofranul, praful din lemn de santal, turmericul și praful din rădăcină de obligeană. Sucul de rodie, sucul de portocale și rădăcina de asparagus sunt, de asemenea, binefăcătoare în curățarea sîngelui. Ele pot fi folosite după ce s-a efectuat luarea de sînge.

---

* Această procedură trebuie practicată numai de către medic.

NEUTRALIZAREA TOXINELOR (*Shamana*)

Shamana este folosit în eliminarea celor mai periculoase toxine. Aceasta presupune neutralizarea toxinelor prin arderea lui *agni* şi prin stimularea digestiei prin post. Toxinele pot fi neutralizate prin consumul de *plante iuţi, picante, cum sunt ghimbirul şi piperul negru*. Postul, exerciţiile fizice, băile de soare şi aerul curat reprezintă alte mijloace de neutralizare a toxinelor.

CAPITOLUL VIII
Regimul alimentar

Ayurveda ne învaţă că orice individ are putere de autovindecare. Astfel, ştiinţa vieţii oferă oricui libertatea de a-şi reface sănătatea prin înţelegerea propriului organism şi a nevoilor sale.

Fundamentală pentru capacitatea individului de a rămîne sănătos, conform Ayurvedei, este menţinerea unui regim alimentar sănătos şi a unei rutine de viaţă stabilă, sănătoasă. De importanţă egală este practicarea tehnicilor tradiţionale, cum sunt yoga şi exerciţiile respiratorii; de asemenea, o cunoaştere a practicilor spirituale ce pot crea armonie şi fericire.

Regimul alimentar trebuie ales în funcţie de constituţia individuală. Dacă se cunoaşte constituţia proprie şi legătura ei cu calităţile diferitelor alimente, atunci este posibilă alegerea propriului mod de hrănire. Trebuie luat în considerare gustul hranei (dulce, acru, sărat, picant, amar sau astringent) şi, de asemenea, dacă este grea sau uşoară, producătoare de căldură sau răceală, dacă este uleioasă sau uscată. Anotimpurile anului trebuie luate şi ele în considerare pentru alegerea regimului alimentar.

Tabelul alăturat prezintă o listă a alimentelor necesare sau dăunătoare fiecărei constituţii. Săgeţile îndreptate în sus, de lîngă fiecare categorie de alimente, indică faptul că acestea agravează factorul corespondent. Săgeţile îndreptate în jos, indică alimentele care micşorează umoarea respectivă, asemenea alimente fiind benefice persoanelor cu constituţia corespunzătoare fiecăruia. Spre exemplu, fructele uscate, merele, lubeniţa, cartofii, roşiile, vinetele, îngheţata, carnea de vită, mazărea şi salata verde agravează *vata*. Astfel, ele nu trebuie consumate în exces de persoanele cu constituţie *vata*. În schimb, fructele dulci, avocado, nuca de cocos, orezul maro, varza roşie, bananele, strugurii, cireşele şi portocalele sunt benefice persoanelor de tip *vata*.

Creşterea lui *pitta dosha* va fi produsă de alimentele condimentate, untul de arahide, fructele acre, bananele, papaya, roşiile şi usturoiul. Alimentele care inhibă *pitta* sunt: mango, portocalele, perele, prunele, varza de Bruxelles, salata verde, seminţele de floarea-soarelui, sparanghelul şi ciupercile.

Alimentele care măresc *kapha dosha* sunt: bananele, lubeniţa, nuca de cocos, papaya, ananasul şi produsele lactate. Binefăcătoare persoanelor cu constituţie *kapha* sunt: fructele uscate, rodiile, afinele, orezul basmati, varza de Bruxelles şi carnea de pui.

În timpul verii, la temperaturi înalte, oamenii au tendinţa de a transpira excesiv. În acest sezon predomină *pitta*. Nu e bine să se consume alimente iuţi, condimentate sau picante, care vor agrava *pitta*. Toamna, anotimp în care vîntul uscat bate foarte mult, în atmosferă este prezentă *vata dosha*. În perioada aceasta, trebuie evitate fructele uscate, alimentele cu multe proteine şi altele, care măresc *vata* în organism. Iarna este anotimpul specific pentru *kapha*; aduce frigul şi zăpada. În timpul iernii trebuie evitate băuturile reci, îngheţata, brînza şi iaurtul. Aceste alimente vor mări *kapha*.

În privinţa alimentaţiei, trebuie luaţi în considerare factori importanţi, precum calitatea şi prospeţimea alimentelor. Mai există alimente incompatibile atunci cînd sunt consumate împreună, cum sunt peştele şi laptele, carnea şi laptele, iaurtul şi carnea de vită, fructele acre şi laptele. În plus, pepenele trebuie consumat singur. În combinaţie cu alte alimente, el creează blocaj şi poate opri absorbţia intestinală. Aceste efecte pot cauza dezechilibrul celor trei *dosha*. Cînd aceste alimente sunt consumate împreună, rezultă toxine în organism.

Consumul de alimente ar trebui reglementat de starea lui *agni*, focul digestiv. Nu mîncaţi dacă nu vă este foame şi nu beţi, dacă nu vă este sete. Nu mîncaţi cînd vă e sete şi nu beţi cînd vă e foame. Dacă vă e foame, înseamnă că focul digestiv arde. Dacă beţi în acest moment, lichidul va dizolva enzimele digestive, iar *agni* va fi redus.

Alimentele hrănesc corpul, mintea şi conştiinţa. Felul cum mîncaţi este foarte important. În timpul mesei trebuie stat într-o poziţie dreaptă şi trebuie evitate distracţiile, precum sunt: televizorul, conversaţia sau cititul. Focalizaţi-vă mintea asupra procesului de hrănire şi fiţi conştienţi de gustul hranei. Mestecaţi cu compasiune şi iubire şi îi veţi simţi clar gustul.

Gustul nu îşi are originea în hrană, ci în experienţa celui care mănîncă. Dacă *agni* este deranjat, nu veţi simţi gustul veritabil al mîncării. Aceasta depinde de *agni*. Fiecare bol alimentar trebuie mestecat de cel puţin 32 de ori înainte de a fi înghiţit. Această practică trebuie să permită enzimelor digestive din gură să-şi îndeplinească bine funcţia lor, şi în plus, stomacul se poate pregăti pentru digerarea hranei mestecate. Este important să se mănînce încet.

Tabelul 5

Ghid al alimentelor pentru tipurile constituţionale de bază

NOTĂ: *Ghidul din acest tabel este general. Pot fi necesare ajustări în funcţie de cerinţele individuale, de exemplu: alergiile alimentare, forţa lui agni, anotimpuri, sau gradul de predominare sau agravare a doshelor.*

▲ Agravează Dosha
▼ Echilibrează Dosha

	VATA		PITTA		KAPHA	
	NU ▲	**DA ▼**	**NU ▲**	**DA ▼**	**NU ▲**	**DA ▼**
FRUCTE	Fructe uscate Mere Afine Pere Rodii Lubeniţă	Fructe dulci Caise Avocado Banane Fructe depădure Cireşe Nucă de cocos Smochine (proaspete) Grepfruit Struguri Lămîi Mango Pepene (dulce) Portocale Papaya Piersici Ananas	Fructe acre Caise Fructe de pădure Banane Cireşe Afine Grepfruit Struguri (verzi) Lămîi Portocale (acre) Papaya Piersici Ananas (acru) Prune (acre)	Fructe dulci Mere Avocado Nucă de cocos Smochine Struguri (negri) Mango Pepene Portocale (dulci) Piersici Ananas (dulce) Prune (dulci) Rodii Prune uscate Stafide	Fructe dulci şi acre Avocado Banane Nucă de cocos Smochine (proaspete) Grepfruit Struguri Lămîi Pepene Portocale Papaya Ananas Prune	Mere Caise Fructe de pădure Cireşe Afine Smochine (uscate) Mango Piersici Pere Prune uscate Rodii Stafide
VERDEŢURI	Legume crude Conopidă italiană Varză de Bruxelles Varză Conopidă Ţelină Vinete Zarzavat (frunze)* Salată verde* Ciuperci Ceapă (crudă) Pătrunjel* Mazăre Ardei Cartofi (albi) Spanac* Brusele* Roşii	Legume gătite Sparanghel Sfeclă Morcovi Castraveţi Usturoi Fasole verde Okra (gătită) Ceapă (gătită) Cartofi (dulci) Ridichi Dovlecei	Legume picante Sfeclă Morcovi Vinete Usturoi Ceapă Ardei (iute) Ridichi Spanac Roşii	Legume dulci şi amare Sparanghel Conopidă italiană Varză de Bruxelles Varză Castraveţi Conopidă Ţelină Fasole verde Zarzavat (frunze) Salată verde Ciuperci Okra Mazăre Pătrunjel Ardei (verde) Cartofi Brusele Dovlecei	Legume dulci şi zemoase Castraveţi Cartofi (dulci) Roşii Dovlecei	Legume picante şi amare Sparanghel Sfeclă Conopidă italiană Varză de Bruxelles Varză Morcovi Conopidă Ţelină Vinete Usturoi Zarzavat (frunze) Salată verde Ciuperci Okra Ceapă Pătrunjel Mazăre Ardei Cartofi (albi) Ridichi Spanac Brusele
CEREALE	Orz Hrişcă Porumb Mei Ovăz (uscat) Secară	Ovăz (gătit) Orez Grîu	Hrişcă Porumb Mei Ovăz (uscat) Orez (maro) Secară	Orz Ovăz (gătit) Orez (basmati) Orez (alb) Grîu	Ovăz (gătit) Orez (maro) Orez (alb) Grîu	Orz Porumb Mei Ovăz (uscat) Orez (basmati, în cantităţi mici) Secară
PRODUSE ANIMALE	Miel Porc Iepure Căprioară	Vită Pui sau curcan (carne albă) Ouă (prăjite sau jumări)	Vită Ouă (gălbenuş) Miel Porc Produse marine	Pui sau curcan (carne albă) Ouă (albuş) Iepure	Vită Miel Porc Produse marine	Pui sau curcan (carne roşie) Ouă (neprăjite jumări) Iepure

** Aceste legume se pot consuma moderat cu ulei*

Tabelul 5, continuare

	VATA		PITTA		KAPHA	
	NU ▲	DA ▼	NU ▲	DA ▼	NU ▲	DA ▼
PRODUSE ANIMALE *continuare*		Produse marine		Crevete (în cantităţi mici) Căprioară		Crevete Căprioară
LEGUME	Nici un fel de legume, exceptînd fasolea Mung, Tofu, lintea neagră şi roşie.		Toate legumele în afară de linte.		Toate legumele sunt bune exceptînd fasolea albă, soia, lintea neagră şi fasoalea Mung.	
NUCI	Toate felurile de nuci, în cantităţi mici.		Nici un fel de nuci, exceptînd nuca de cocos.		Nici un fel de nuci.	
SEMINŢE	Toate seminţele sunt bune (moderat).		Nici un fel de seminţe, exceptînd cele de floarea soarelui şi de dovleac.		Nici un fel de seminţe, exceptînd cele de floarea soarelui şi de dovleac.	
ÎNDULCITORI	Orice îndulcitor, excepînd zahărul alb.		Toţi îndulcitorii, cu excepţia melasei şi a mierii.		Fără îndulcitori, cu excepţia mierii naturale.	
CONDI-MENTE	Toate condimentele sunt bune.		Nici un fel de condimente, exceptînd coriandrul, scorţişoara, nucşoara, chimenul, şofranul de india şi o cantitate mică de piper negru.		Toate condimentele sunt bune, exceptînd sarea	
			NU ▲	DA ▼		
PRODUSE LACTATE	Toate produsele lactate sunt bune (moderat).		Lassi Brînză Lapte bătut Iaurt	Unt (nesărat) Brînză de casă Ghee Lapte	Nici un fel de lactate, exceptînd ghee şi laptele de capră.	
ULEIURI	Toate uleiurile sunt bune.		Ulei de: migdale porumb şofran susan	Ulei de: cocos măsline floarea soarelui soia	Nici un fel de uleiuri, exceptînd uleiul de porumb, migdale, floarea soarelui (în cantităţi mici).	

Este la fel de important şi cîtă hrană se consumă de fiecare dată. O treime din stomac trebuie umplută cu hrană, o treime cu apă şi o altă treime cu aer. Cantitatea de hrană consumată la o singură masă, trebuie să echivaleze cu doi pumni de hrană. Dacă se consumă în exces, stomacul se va mări şi va cere în plus. Stomacul unui gurmand se umflă ca un balon. Supraalimentaţia are ca rezultat negativ şi crearea de toxine în tractul digestiv. Hrana devine otravă, pe care organismul trebuie s-o elimine cu efort. Trebuie să se mănînce şi să se bea în mod disciplinat şi regulat, deoarece aceasta este o meditaţie.

A mînca în acest mod, înseamnă a-ţi hrăni corpul, mintea şi conştiinţa şi a-ţi prelungi viaţa.

Apa joacă un rol vital în menţinerea echilibrului corporal. Apa poate fi luată şi sub forma sucurilor de fructe. Deşi sucurile de fructe nu trebuie consumate în timpul mesei, apa este necesară la masă. În timpul mesei, apa trebuie băută cu înghiţituri mici. Apa astfel băută, devine un nectar ce ajută digestia. Dacă apa este băută după terminarea mesei, sucurile digestive vor fi diluate, iar digestia va fi stînjenită.

De asemenea, clima va influenţa cantitatea de apă de care un organism are nevoie. Dacă este vorba de indigestie, trebuie practicat postul cu apă caldă. Această practică va ajuta la purificarea organismului şi înteţirea lui *agni*. Apa rece îl va răci pe *agni*; prin urmare, apa rece ca gheaţa este otravă pentru organism, iar apa caldă este nectar. Digestia este, de asemenea, afectată dacă se consumă multă apă. Prea multă apă duce la reţinerea ei în organism şi deci la îngrăşare.

POSTUL

Înainte de a începe postul, trebuie luată în consideraţie constituţia individuală. În occident, oamenii practică posturi timp de zece, cincisprezece, douăzeci sau chiar mai multe zile, fără a lua în considerare propria constituţie. Această necunoaştere a factorilor constituţionali poate avea efecte negative.

O persoană cu constituţie *vata* nu ar trebui să postească mai mult de trei zile. Postul face corpul să devină mai uşor iar *vata* (aerul corporal) este şi el uşor. Astfel, elementul *vata* se dezechilibrează dacă se va continua postul prea mult, iar acest element dezechilibrant va crea teamă, anxietate, nervozitate şi slăbiciune.

Aceeaşi restricţie în privinţa postului îndelungat se impune şi persoanelor cu constituţie *pitta*. Un post mai lung de patru zile va agrava

pitta, mărind elementul foc din organism. Acest *pitta* mărit va cauza reacții psihofizice de mînie, ură și amețeală.

Persoanele cu constituție *kapha* pot practica posturi prelungite. Vor avea o senzație plăcută de ușurare, conștientizare mărită și deschiderea conștiinței. Claritatea și înțelegerea se vor îmbunătăți.

Dacă se practică un post cu sucuri, este important de amintit că sucul de struguri este bun pentru constituția *vata*; sucul de rodii pentru constituția *pitta*; și sucul de mere, pentru constituția *kapha*. În fiecare zi de post, beți aproximativ un litru sau 1/2 litru de suc diluat în apă.

Sistemul digestiv se odihnește în timpul postului. În acest timp, este important să nu se forțeze *agni*, focul digestiv. În timpul postului focul digestiv este aprins și, dacă nu există hrană de digerat, *agni* va arde lent toxinele existente de multă vreme în intestin.

Ayurveda ne învață că, în timpul postului anumite plante ca ghimbirul, piperul negru, boiaua de ardei și curry, care au valoare medicinală datorită atributelor iuți și condimentate, pot ajuta la neutralizarea toxinelor din sistem. Dacă aceste plante sunt consumate sub formă de ceai, ele vor ajuta la aprinderea lui *agni*, care va arde toxinele.

Cînd se practică postul, rezistența și forța fizică trebuie atent observate. Dacă se diminuează acestea, postul trebuie oprit.

Postul se recomandă atunci cînd există febră, răceală, dureri cauzate de constipație sau de artrită. Dacă există toxine sau *ama* în intestinul gros, este indicat postul.

Pentru un individ normal, sănătos, se recomandă un post de cel puțin o zi pe săptămînă, post cu apă caldă (un litru pînă la 2 litri pe zi). Această practică permite odihnirea sistemului digestiv.

VITAMINELE

În occident, consumul vitaminelor este privit ca un mijloc de a conferi sau de a menține sănătatea. Medicii și cei din domeniul sănătății prescriu vitaminele în mod obișnuit pacienților, iar asemenea practici, precum consumarea de doze masive de vitamina C pentru prevenirea răcelii, sunt comune. Totuși, dacă nu este luată în considerație constituția individuală, asemenea doze de vitamine pot crea dezechilibre în *dosha*. Corpul omenesc posedă capacitatea de a genera vitaminele de care are nevoie, iar dependența de vitaminele externe, fără a lua în considerare constituția

individuală şi starea lui *agni*, poate crea un exces de vitamine în corp (hipervitaminoză).

Mulţi oameni care consumă în mod regulat vitamine şi minerale, pentru a-şi suplimenta alimentaţia, continuă să sufere de aceleaşi deficienţe pentru care iau vitamine, deoarece nu sunt capabili să digere normal, să asimileze şi să absoarbă aceste vitamine sintetice şi naturale.

CAPITOLUL IX
Gustul

Elementul apă este fundamental pentru experimentarea senzorială a gustului. Limba trebuie să fie umedă pentru a simţi gustul unei substanţe. Încercaţi să vă uscaţi limba şi apoi să gustaţi puţin zahăr sau piper. Nu veţi fi în stare să le simţiţi gustul. O limbă umedă este necesară perceperii gustului.

Există şase gusturi: dulce, acru, sărat, picant, amar şi astringent. Aceste gusturi de bază sunt derivate din cele cinci elemente. Gustul dulce conţine elementele Pămînt şi Apă; acrul conţine Pămînt şi Foc; gustul sărat, Apă şi Foc. Gustul picant conţine Foc şi Aer; gustul amar, Aer şi Eter iar cel astringent, Aer şi Pămînt.

Persoanele cu constituţie *vata* ar trebui să evite substanţele amare, picante şi astringente în exces care măresc aerul şi au tendinţa de a produce gaze. Substanţele cu gust dulce, acru şi sărat, sunt bune pentru constituţia *vata*.

Persoanele cu constituţie *pitta* ar trebui să evite substanţele acre, sărate şi picante care agravează focul în corp. Binefăcătoare pentru constituţia *pitta* sunt gusturile: dulce, amar şi astringent.

Persoanele de tip *kapha* ar trebui să evite alimentele cu gust dulce, acru şi sărat, deoarece măresc apa corporală. Ar trebui să aleagă hrana cu gust picant, amar şi astringent.

RASA, VIRYA ŞI VIPAK

Farmacologia ayurvedică se bazează pe categorii de *rasa*, *virya* şi *vipak*. Aceste categorii se ocupă cu fenomenele subtile legate de gust şi de efectul cald sau rece al alimentelor. Substanţele organice şi anorganice creează diferite gusturi şi senzaţii de temperatură cînd trec prin gură, stomac, intestinul subţire şi gros.

Cînd se simte o anumită substanţă pe limbă, prima senzaţie a gustului este *rasa*. Cînd o substanţă este înghiţită şi pătrunde în stomac, senzaţia de cald sau rece simţită imediat, sau mai tîrziu, se numeşte *virya*. Senzaţia sau acţiunea *virya* are deci, legătură cu proprietăţile de încălzire sau răcire ale substanţelor. Hrana are şi ea un efect postdigestiv, numit *vipak*. Spre

exemplu, multe alimente cu amidon devin dulci după amestecare şi digestie, prin urmare, gustul lor postdigestiv sau *vipak*, este dulce.

Farmacologia ayurvedică este bazată pe *rasa*, *virya* şi *vipak*. Din observaţiile zilnice, aflăm că există numeroase alte substanţe care au o acţiune specifică, inexplicabilă în organism. Pentru a numi această acţiune, Charak a folosit termenul *prabhav* care, literal, înseamnă acţiune specifică fără legătură cu *rasa*, *virya* şi *vipak*, sau înseamnă excepţia regulei. Conceptul de *rasa*, *virya* şi *vipak* nu se aplică numai alimentelor sau plantelor, ci la orice, inclusiv pietre preţioase, minerale, metale, culoare, chiar şi la psihic şi emoţii. Mai jos se află un tabel care dă regulile generale pentru a determina *rasa*, *virya* şi *vipak*. De asemenea, cîte un exemplu de prabhav, sau excepţie, apare pentru fiecare gust.

Rasa	***Virya***	***Vipak***	***Prabhav***
Dulce	Rece	Dulce	Miere Fierbinte (*virya*)
Acru	Fierbinte	Acru	Lămîie Rece (*virya*)
Sărat	Fierbinte	Dulce	Tamari Rece (*virya*)
Picant	Fierbinte	Picant	Ceapă Rece (*virya*)
Amar	Rece	Picant	Şofran de India Cald (*virya*)
Astingent	Rece	Picant	Rodie Dulce (*vipak*)

Astfel, gusturile dulce şi sărat au în general *vipak* dulce; gustul acru are *vipak* acru, iar gusturile picant, amar şi astringent au *vipak* picant. Astfel, *rasa* şi *vipak* sunt direct legate de gustul substanţelor, în timp ce *virya* este legat de efectele lor, calde sau reci.

Acestea trei influenţează în mod direct *tridosha* şi, de asemenea nutriţia şi transformarea ţesuturilor corporale sau *dhatus*. Aceste calităţi pot fi înţelese numai prin experienţă individuală. Următoarele tabele servesc ca ghid pentru a-l ajuta pe cititor să înţeleagă *rasa*, *virya* şi *vipak*, proprietăţile şi acţiunile lor.

Tabelul 6

Gusturile şi acţiunile lor

GUSTUL	PROPRIETATEA	EXEMPLE	ACŢIUNI	DEZECHILIBRE
Dulce (*Pămînt + Apă*)	Răceşte	Grîu, orez, lapte, bomboane, zahăr, curmale, rădăcină de lemn dulce, cuişoare roşii, mentă, măduvă de ulm.	Anabolic; scade Vata şi Pitta, măreşte Kapha. Conferă sănătate corpului. Măreşte Rasa, Apa şi Ojas; sporeşte forţa; uşurează senzaţia de sete, creează o senzaţie de usturime, hrăneşte şi calmează corpul. Este rece.	Produce obezitate, somn în exces, senzaţie de îngreunare, letargie, pierderea apetitului, tuse, diabet şi creşterea anormală a muşchilor.
Acru (*Pămînt + Foc*)	Încălzeşte	Iaurt, brînză, struguri verzi, lămîie, hibiscus, măceşe, tamarin.	Anabolic; scade *Vata* şi măreşte *Pitta* şi *Kapha*. Face hrana delicioasă. Stimulează apetitul si inteligenţa. Întăreşte organele senzoriale; produce secreţii şi salivaţie. Eşte uşor, cald şi uleios.	Produce sete, sensibilizarea dinţilor, somolenţă, lichefierea lui *Kapha*, intoxicarea sîngelui, inflamaţii, ulceraţii, arsuri la stomac şi aciditate.
Sărat (*Apă + Foc*)	Încălzeşte	Sare marină, sare obişnuită, vereh.	Anabolic; scade *Vata* şi măreşte *Pitta* şi *Kapha*. Ajută digestia. Acţionează ca antispastic si laxativ. Favorizează salivaţia, anulează efectul celorlalte gusturi. Reţine apa. Este greu, onctuos, cald.	Perturbă sîngele, produce leşin şi încălzeşte corpul. Produce boli de piele, inflamări, afecţiuni ale sîngelui, ulcer peptic, erupţii, acnee şi hipertensiune.
Picant (*Foc + Aer*)	Încălzeşte	Ceapă, ridichi, chili, ghimbir, usturoi, asfoetida, boia de ardei.	Catabolic; scade *Kapha* şi măreşte *Vata* şi *Pitta*. Menţine gura curată, stimulează digestia şi absorbţia hranei. Purifică sîngele. Vindecă bolile de piele, ajută la eliminarea cheagurilor de sînge, purifică corpul. Uşor, cald, onctuos.	Măreşte căldura, transpiraţia, leşinul, creează senzaţie de usturime în gît, stomac şi inimă. Poate produce ulcer peptic, ameţeală şi pierderea cunoştinţei.
Amar (*Aer + Eter*)	Răceşte	Rădăcină de păpădie, schinel, osha, ştevie, rabarbăr, rădăcină proaspătă de şofran de India, schinduf, rădăcină de genţiană.	Catabolic; scade *Pitta* şi *Kapha*, măreşte *Vata*. Stimulează şi alte gusturi. Acţionează ca antitoxic şi gemicid. Este antidot în caz de leşin, mîncărimi şi senzaţie de arsură în corp. Este uşor şi rece.	Crează asprime, slăbire şi uscăciune. Slăbeşte măduva oaselor şi virilitatea. Poate cauza ameţeală şi eventuală pierdere de cunoştinţă.
Astringent (*Aer + Pămînt*)	Răceşte	Banane necoapte, rodii, smirnă, şofran de India, alaun	Catabolic; scade *Pitta* şi *Kapha*, măreşte *Vata*. Are acţiune sedativă, dar este constipant, cauzează contracţia vaselor sanguine, coagularea sîngelui. Este uscat, aspru, rece.	Produce uscăciuni ale gurii, balonare, constipaţie, blocarea vorbirii. Plea mult gust astringent poate afecta inima.

Tabelul 7

Proprietățile și acțiunile categoriilor *Rasa*, *Virya* și *Vipak*

SUBSTANȚA	GUSTUL	ÎNCĂLZEȘTE SAU RĂCEȘTE	EFECT POST-DIGESTIV	PROPRIETĂȚILE ȘI ACȚIUNILE ASUPRA TRIDOSHEI
Carne				
Vită	Dulce	Încălzește	Dulce	Greu, dens, mărește *Pitta* și *Kapha*. Reduce *Vata*.
Pui	Dulce și astringent	Încălzește	Picant	Ușor, uleios, întăritor. Moderat, bun pentru *Vata*, *Pitta* și *Kapha*.
Pește	Dulce	Încălzește	Dulce	Greu, uleios, alunecos, produce căldură. Mărește *Pitta* și *Kapha*, reduce *Vata*.
Miel	Dulce și astringent	Încălzește	Dulce	Greu, întăritor. Mărește *Vata*, *Pitta* și *Kapha*.
Porc	Dulce și astringent	Încălzește	Dulce	Greu, uleios, alunecos, apetisant. Stimulează transpirația. Mărește *Vata*, *Pitta* și *Kapha*.
Iepure	Dulce și astringent	Încălzește	Picant	Ușor, uscat, aspru. Mărește *Vata*, scate *Pitta* și *Kapha*.
Lactate				
Unt (nesărat)	Dulce și astringent	Răcește	Dulce	Uleios, alunecos. Atenuează hemoroizii, favorizează absorbția intestinală. Mărește *Kapha*, reduce *Vata* și *Pitta*.
Brînză (nesărată)	Dulce și acru	Răcește	Dulce	Greu, alunecos. Mărește *Pitta* și *Kapha*. Scade *Vata*.
Lapte de vacă	Dulce	Răcește	Dulce	Ușor, uleios, alunecos. Mărește *Kapha*. Scade *Vata* și *Pitta*.
Ouă	Dulce și astringent	Încălzește	Picant	Uleios, alunecos, greu. Mărește *Pitta* și *Kapha*. Scade *Vata*.
Ghee	Dulce	Răcește	Dulce	Ușor, uleios, alunecos. Luat în exces, mărește *Kapha*. Luat moderat, bun pentru *Vata*, *Pitta* și *Kapha*. favorizează digestia, întărește.
Lapte de capră	Dulce și astringent	Răcește	Dulce	Ușor, ameliorează tusea, febra, diareea. Mărește *Vata*, scade *Pitta* și *Kapha*.
Lapte de mamă	Dulce	Răcește	Dulce	Ușor, uleios, alunecos. Întărește *Ojas*. Echilibrează *Vata*, *Pitta* și *Kapha*.
Iaurt	Acru și astringent	Încălzește	Acru	Alunecos, uleios. Bun pentru digestie, diaree, urinare dureroasă. Mărește *Pitta* și *Kapha*. Scade *Vata*.
Uleiuri				
Ulei de ricin	Dulce și amar	Încălzește	Picant	Greu, înțepător, uleios. Calmează febra reumatică și constipația. Mărește Vita și *Kapha*. Scade *Vata*.
Ulei de cocos	Dulce	Răcește	Dulce	Relativ ușor, uleios, alunecos. Mărește *Kapha*, scade *Vata* și *Pitta*.
Ulei de porumb	Dulce	Încălzește	Dulce	Relativ ușor, uleios, alunecos. Mărește *Pitta*. Moderat este bun pentru *Vata* și *Kapha*.
Ulei (în general)	Dulce	Încălzește	Dulce	Greu, uleios, alunecos, întăritor. Mărește *Pitta* și *Kapha*. Atenuează *Vata*.
Ulei de șofran	Dulce și picant	Încălzește	Picant	Relativ ușor, înțepător, uleios. Consumat in exces, este iritant. Mareşte *Pitta*, scade *Vata* și *Kapha*.

Tabelul 7, continuare

SUBSTANŢA	GUSTUL	ÎNCĂLZEŞTE SAU RĂCEŞTE	EFECT POST-DIGESTIV	PROPRIETĂŢILE ŞI ACŢIUNILE ASUPRA TRIDOSHEI
ULEIURI, *continuare*				
Ulei de floarea soarelui	Dulce	Răceşte	Dulce	Uşor, uleios, alunecos, întăritor. Este bun pentru *Vata*, *Pitta* şi *Kapha*.
Ulei de muştar alb	Picant	Încălzeşte	Picant	Uşor, înţepător, uleios, ameliorează artrita şi întinderea muşchilor. Aplicat extern, cu ulei de ricin, măreşte *Pitta*, scade *Vata* şi *Kapha*.
Ulei de susan	Dulce, amar şi astringent	Încălzeşte	Dulce	Greu, uleios, alunecos. Măreşte *Pitta*, scade *Vata*. Consumat moderat este potrivit pentru *Kapha*.
ÎNDULCITORI				
Miere	Dulce şi astringent	Încălzeşte	Dulce	Uscat, aspru, greu, opreşte mucozităţile. Măreşte uşor *Pitta*, scade *Vata* şi *Kapha*.
Sirop de arţar	Dulce şi amar	Răceşte	Dulce	Alunecos, gras. Poate mări *Kapha* in exces, reduce *Vata* şi *Pitta*.
Zahăr din trestie proaspătă	Dulce	Răceşte	Dulce	Greu, alunecos, uleios. Îngraşă. Măreşte *Kapha*, reduce *Vata* şi *Pitta*.
LEGUME				
Linte neagră	Dulce	Încălzeşte	Dulce	Întăritor. Măreşte *Pitta* şi *Kapha*. Scade *Vata*.
Garbanzos	Dulce şi astringent	Răceşte	Dulce	Greu, uscat, aspru, puternic deshidratant. Produce gaze. Măreşte *Vata*, scade *Pitta* şi *Kapha*.
Fasole albă	Dulce şi astringent	Răceşte	Dulce	Uscat, aspru, greu, laxativ. Măreşte *Vata* şi *Kapha*. Scade *Pitta*.
Linte (în general)	Dulce şi astringent	Răceşte	Dulce	Uscat, aspru, greu, deshidratant. Trebuie consumat în cantităţi mici. Măreşte *Vata* şi *Kapha*. Scade *Pitta*.
Fasole Mung	Dulce şi astringent	Răceşte	Dulce	Uşor. Moale. Măreşte *Kapha*. Scade *Vata* si *Pitta*.
Linte roşie	Dulce şi astringent	Încălzeşte	Dulce	Uşor de digerat. Măreşte *Pitta*. Reduce *Vata* şi *Kapha*.
Soia	Dulce şi astringent	Răceşte	Dulce	Greu, uleios, alunecos, laxativ. Măreşte *Vata* si *Kapha*. Scade *Pitta*. Soia Tofu este bună pentru *Vata* si *Pitta*, moderat este bună pentru *Kapha*.
ZARZAVATURI				
Sfeclă	Dulce	Încălzeşte	Dulce	Greu, alunecos. Vindecă anemia. Poate mări *Pitta* şi *Kapha*. Scade *Vata* dacă este în exces.
Conopidă italiană	Dulce şi astringent	Răceşte	Picant	Apru, uscat. Măreşte *Vata*. Scade *Pitta* şi *Kapha*.
Varză	Dulce şi astringent	Răceşte	Picant	Aspru, uscat. Măreşte *Vata*. Scade *Pitta* şi *Kapha*.
Morcovi	Dulce, amar şi astringent	Răceşte	Picant	Greu. Ameliorează hemoroizii. Măreşte *Pitta*, consumaţi în exces. Reduce *Vata* şi *Kapha*.
Conopidă	Astringent	Răceşte	Picant	Aspru, uscat. Măreşte *Vata*. Scade *Pitta* şi *Kapha*.
Ţelină	Astringent	Răceşte	Picant	Aspru, uscat, uşor. Uşor de digerat. Produce gaze. Măreşte *Vata*. Scade *Pitta* şi *Kapha*.

Tabelul 7, continuare

SUBSTANȚA	GUSTUL	ÎNCĂLZEȘTE SAU RĂCEȘTE	EFECT POST-DIGESTIV	PROPRIETĂȚILE ȘI ACȚIUNILE ASUPRA TRIDOSHEI
Zarzavaturi, *continuare*				
Castraveți	Dulce și astringent	Răcește	Dulce	Greu. Mărește *Kapha*. Reduce *Vata* și *Pitta*.
Salată verde	Astringent	Răcește	Picant	Ușor, aspru, apos. Ușor de digerat. Crează senzația de ușor în corp, produce gaze, luată în exces. Mărește *Vata*. Reduce *Pitta* și *Kapha*.
Okra	Dulce și astringent	Răcește	Picant	Aspru, tulbure. Este bun pentru *Vata*, *Pitta* și *Kapha*.
Ceapă (crudă)	Picant	Încălzește	Picant	Greu, stimulează sexualitatea, apetisant, întăritor. Reduce febra dacă este aplicată extern. Mărește *Vata* și *Pitta*. Reduce *Kapha*.
Cartofi (albi)	Dulce, sărat și astringent	Răcește	Dulce	Uscat, aspru, ușor. Mărește *Vata*. Scade *Pitta* și *Kapha*.
Ridichi	Picant	Încălzește	Picant	Evacuează gazele. Stimulează digestia. Poate mări *Pitta*, scade *Vata* și *Kapha*.
Spanac	Astringent	Răcește	Picant	Aspru, uscat, mărește *Vata* și *Pitta*. Scade *Kapha*.
Varză de Bruxelles	Ușor astringent	Răcește	Dulce	Ușor de digerat. Poate agrava *Vata*, luată în exces. Este bună pentru *Pitta* și *Kapha*.
Roșii	Dulce și acru	Încălzește	Acru	Ușor, umed. Mărește *Vata*, *Pitta* și *Kapha*.
Dovlecei	Dulce și astringent	Răcește	Picant	Umed, ușor. Poate mări *Kapha*. Este bun pentru *Vata*. Ușurează *Pitta*.

SUBSTANȚA	GUSTUL	ÎNCĂLZEȘTE SAU RĂCEȘTE	EFECT POST-DIGESTIV	PROPRIETĂȚILE ȘI ACȚIUNILE ASUPRA TRIDOSHEI
Fructe				
Mere	Dulce și astringent	Răcește	Dulce	Ușor, aspru. Mărește *Vata*. Scade *Pitta*. Este bun pentru *Kapha*, în cantități mici.
Banane	Dulce și astringent	Răcește	Acru	Alunecos, greu, laxativ dacă este luat în exces. Mărește *Pitta* și *Kapha*. Scade *Vata*.
Nucă de cocos	Dulce	Răcește	Dulce	Uleios, alunecos, întăritor. Luat în exces mărește *Kapha*, scade *Pitta* și *Vata*.
Smochine (coapte)	Dulce și astringent	Răcește	Dulce	Greu, nutritiv. Întîrzie digestia. Mărește *Kapha*, reduce Vatta și *Pitta*.
Struguri (negri)	Dulce, acru și astringent	Răcește	Dulce	Alunecos, apos, întăritor, laxativ. Mărește *Kapha*. Scade *Vata* și *Pitta*.
Pepene (în general)	Dulce	Răcește	Dulce	Pepene, greu, apos. Mărește *Kapha*. Scade *Vata* și *Pitta*. Lubenița mărește *Vata*.
Portocale	Dulce și acru	Încălzește	Dulce	Greu, stimulează apetitul. Greu de digerat. Mărește *Pitta* si *Kapha*. Scxade *Vata*.
Piersici	Dulce și astringent	Încălzește	Dulce	Greu, apos. Mărește *Pitta* și *Kapha*. Scade *Vata*.
Pere	Dulce și astringent	Răcește	Dulce	Greu, uscat, aspru. Mărește *Vata*. Reduce *Pitta* și *Kapha*.
Prune (dulci)	Dulce și astringent	Încălzește	Dulce	Greu, apos. Mărește *Pitta* și *Kapha*. Scade *Vata*.
Rodii	Dulce, acru și astringent	Încălzește	Dulce	Alunecos, uleios. Stimulează digestia. Ajută la formarea globulelor roșii în caz de anemie. Mărește *Vata*. Scade *Pitta* și *Kapha*.

Tabelul 7, continuare

SUBSTANȚA		ÎNCĂLZEȘTE SAU RĂCEȘTE	EFECT POST-DIGESTIV	PROPRIETĂȚILE ȘI ACȚIUNILE ASUPRA TRIDOSHEI
Plante medicinale și condimente				
Semințe de anason	Picant	Încălzește	Picant	Ușor, stimulează digestia. Agent dezintoxicant. Mărește *Pitta*. Scade *Vata* și *Kapha*.
Piper negru	Picant	Încălzește	Picant	Ușor, uscat, aspru. Stimulează digestia. Mărește *Pitta* și *Vata*. Reduce *Kapha*.
Nucșoară	Dulce și picant	Încălzește	Dulce	Stimulează digestia. Este bună pentru inimă. Îmbunătățește mirosul. Poate stimula *Pitta*, dacă este luată în exces. Ușurează *Vata* și *Kapha*.
Semințe de țelină	Picant	Încălzește	Picant	Ușor, ajută în caz de greață. Mărește *Pitta*. Scade *Vata* și *Kapha*.
Scorțișoară	Dulce, amar și picant	Încălzește	Dulce	Potolește setea, stimulează salivația. Înlătură uscăciunea gurii. Mărește *Kapha*. Scade *Vata* și *Pitta*.
Cuișoare	Picant	Încălzește	Picant	Favorizează digestia. Întărește gustul și mirosul hranei. Mărește *Pitta*. Scade *Vata* și *Kapha*.
Semințe de coriandru	Picant și astringent	Încălzește	Picant	Uleios, uscat, ușor. Oprește senzația de usturime la urinare. Ajută absorbția. Mărește *Vata* și *Kapha*. reduce *Pitta*.
Chimion	Amar, picant și astringent	Încălzește	Picant	Ușor, uleios, alunecos. Favorizează digestia. Provoacă diareea. Stimulează *Pitta*. Scade *Vata* și *Kapha*.
Schinduf (semințe)	Amar și astringent	Încălzește	Picant	Uscat. Ajută la febră și artrită. Mărește *Vata* și *Pitta*, dacă este luat în exces. Scade *Kapha*.
Usturoi	Picant	Încălzește	Picant	Uleios, alunecos, greu,antireumatic. Este bun pentru tuse și viermi. Mărește *Pitta*. Reduce *Vata* și *Kapha*.
Ghimbir (praf)	Picant	Încălzește	Dulce	Ușor, uscat, aspru. Stimulează digestia. Agent dezintoxicant. Mărește *Pitta* dacă este luat în exces. Reduce *Vata* și *Kapha*.
Semințe de muștar	Picant	Încălzește	Picant	Uleios, ușor, înțepător. Ameliorează durerile musculare. Mărește *Pitta*. Scade *Vata* și *Kapha*.
Șofran	Dulce și astringent	Răcește	Dulce	Alunecos. Vindecă hemoroizii. Oprește voma. Ajută la oprirea hemoptiziei. Mărește *Vata* și *Kapha*. Reduce *Pitta*.
Sare (în general)	Sărat	Încălzește	Dulce	Greu, aspru. Stimulează digestia. Cauzează retenția apei și hipertensiune. Mărește *Pitta* si *Kapha*. Reduce *Vata*.
Semințe de susan	Dulce, amar și astringent	Încălzește	Picant	Greu, uleios, alunecos, întăritor. Mărește *Pitta* și *Kapha*. Scade *Vata*.
Șofran de India	Amar, picant și astringent	Încălzește	Picant	Ajută în caz de diabet. Stimulează digestia. Mărește *Vata* și *Pitta*, dacă este luat în exces. Reduce *Kapha*.
Cereale				
Orz	Dulce și astringent	Răcește	Dulce	Ușor, diuretic. Mărește *Vata*. Scade *Pitta* și *Kapha*.
Orez Basmati	Dulce	Răcește	Dulce	Ușor, moale, nutritiv. Scade *Vata* si *Pitta*. În cantități mici este bun pentru *Kapha*.
Orez maro	Dulce	Încălzește	Dulce	Greu. Mărește *Pitta* și *Kapha*. Scade *Vata*.

Tabelul 7, continuare

SUBSTANŢA	GUSTUL	ÎNCĂLZEŞTE SAU RĂCEŞTE	EFECT POST-DIGESTIV	PROPRIETĂŢILE ŞI ACŢIUNILE ASUPRA TRIDOSHEI
Cereale, *continuare*				
Hrişcă	Dulce şi astringent	Încălzeşte	Dulce	Uşor şi uscat. Măreşte *Vata* şi *Pitta*. Reduce *Kapha*.
Porumb (galben)	Dulce	Încălzeşte	Dulce	Uşor şi uscat. Măreşte *Vata* şi *Pitta*. Reduce *Kapha*.
Mei	Dulce	Încălzeşte	Dulce	Uşor şi uscat. Măreşte *Vata* şi *Pitta*. Reduce *Kapha*.
Ovăz (uscat)	Dulce	Încălzeşte	Dulce	Greu. Ovăzul uscat măreşte *Vata* şi *Pitta*. reduce *Kapha*. Ovăzul fiert măreşte *Kapha*. Reduce *Vata* şi *Pitta*.
Secară	Dulce şi astringent	Încălzeşte	Dulce	Uşor şi uscat. Măreşte *Vata* şi *Pitta*. Reduce *Kapha*.
Grîu	Dulce	Răceşte	Dulce	Greu. Măreşte *Kapha*. Reduce *Vata* şi *Pitta*.
Orez alb	Dulce	Răceşte	Dulce	Uşor, moale, alunecos. Valoare nutritivă mică. În cantităţi mici, este bun pentru *Kapha*. Reduce *Vata* şi *Pitta*.
Nuci şi seminţe				
Migdale	Dulce	Încălzeşte	Dulce	Greu, uleios. Măreşte *Pitta* şi *Kapha*. Scade *Vata*. Energizant, afrodisiac, revitalizant.
Anacard	Dulce	Încălzeşte	Dulce	Greu, uleios. Măreşte *Pitta* şi *Kapha*. Scade *Vata*.
Arahide	Dulce şi astringent	Încălzeşte	Dulce	Greu, uleios. Măreşte *Pitta* şi *Kapha*. Consumat moderat este bun pentru *Vata*.
Seminţe de dovleac	Dulce, amar şi astringent	Încălzeşte	Picant	Greu, uscat. Distruge viermii şi paraziţii. Măreşte *Pitta* şi *Kapha*. Scade *Vata*.
Seminţe de floarea soarelui	Dulce şi astringent	Încălzeşte	Dulce	Greu, uleios. Măreşte *Pitta* şi *Kapha*. Scade *Vata*.
Nuci	Dulce şi astringent	Încălzeşte	Dulce	Greu, uscat. Măreşte *Pitta* şi *Kapha*. Scade *Vata*.

Notă: *Alimentele au efect îndelungat asupra* tridoshei *(vezi tabelul 5, pag. 76), în timp ce proprietăţile şi acţiunile lui* Rasa, Virya şi Vipak *au efect de scurtă durată asupra* tridoshei.

CAPITOLUL X
Stilul de viaţă şi rutina



Conform Ayurvedei, rutina joacă un rol foarte important în sănătate. O viaţă echilibrată este o viaţă reglată în funcţie de constituţia individuală. Este foarte bine să existe un regim zilnic, care să conducă toate activităţile zilnice, precum ora de sculare sau ora la care se începe purificarea fizică şi meditaţia.

Momentul cel mai potrivit de trezire, de eliminare a reziduurilor şi de spălare a dinţilor şi a gurii este dimineaţa devreme, preferabil înainte de răsărit. Apoi urmează observarea limbii, a ochilor, a nasului şi a gîtului şi curăţarea lor. Prin examinarea limbii, se pot detecta modificări patologice ce se pot produce în organele respective. După această examinare, se bea un pahar cu apă caldă, pentru curăţarea rinichilor şi a intestinului gros. Pentru curăţarea limbii, folosiţi o linguriţă de argint. Acest proces serveşte la masarea limbii, ca şi a organelor interne ce corespund diferitelor zone de pe limbă.

Următoarea etapă este masarea corpului cu ulei şi îmbăierea. Aceasta produce o senzaţie de împrospătare şi înviorare. După baie, îmbrăcaţi-vă confortabil pentru exerciţii şi meditaţie. Exerciţiile de meditaţie sunt, de asemenea, importante în regimul zilnic. După exerciţii, odihniţi-vă confortabil pe spate, cu mîinile şi picioarele întinse şi respiraţi abdominal.

După exerciţii şi meditaţie, urmează micul dejun. Prînzul trebuie servit înainte de ora 12, dacă este posibil, iar cina, înainte de apus. Este cel mai bine să se culce înainte de ora 10.

Acest regim urmează cursul energiei din organism şi din mediul extern. Este necesar ca mereu să se conştientizeze acest flux energetic, pentru a se profita la maximum de rutina zilnică.

Şi alte practici mai pot fi adăugate regimului obişnuit zilnic, dar aceasta depinde de constituţia individuală. Spre exemplu, se poate sugera un masaj cu ulei făcut seara, pentru persoanele cu constituţie *vata*.

Se pot recomanda şi anumite modalităţi de a dormi. De vreme ce partea stîngă a corpului conţine energia feminină sau lunară, iar partea dreaptă conţine energia masculină sau solară, poziţia în care se doarme şi se respiră are un efect important asupra constituţiei şi a echilibrului energiilor în corp.

Dacă se doarme mereu pe partea stîngă, se va suprima energia lunară şi se va agrava energia solară. Agravarea energiei solare poate crea *Pitta* în organism. Astfel, o persoană cu constituţie *Pitta* ar trebui să doarmă pe partea dreaptă. Cînd se doarme pe partea stîngă, energia lunară este suprimată, iar energia solară este întărită. Dormitul în această poziţie este recomandat persoanelor de tip *vata* şi *Kapha*.

SUGESTII PENTRU O VIAŢĂ CREATIVĂ, SĂNĂTOASĂ

Rutina

- Treziţi-vă înainte de răsăritul soarelui.
- Evacuaţi-vă intestinele şi vezica după sculare.
- Faceţi baie zilnic, pentru a vă crea o senzaţie de prospeţime.
- Douăsprezece *pranayama* dimineaţa sau seară, produce împrospătarea minţii şi a corpului.
- Nu serviţi micul dejun după ora 8 dimineaţa.
- Spălaţi-vă mîinile înainte şi după masă.
- Spălaţi-vă dinţii după mese.
- La 15 minute după mese, faceţi o mică plimbare.
- Mîncaţi în linişte, conştientizînd hrana.
- Mîncaţi încet.
- În fiecare zi masaţi gingiile cu degetul, cu ulei de susan.
- - Postiţi o zi pe săptămînă, pentru a ajuta la reducerea toxinelor din corp.
- Culcaţi-vă înainte de orele 22,00.

Dieta şi digestia

- O linguriţă de ghimbir proaspăt ras cu un vîrf de sare, stimulează pofta de mîncare.
- A bea *lassi* cu un vîrf de praf de ghimbir sau de chimion, ajută digestia.

- O linguriță de *ghee* cu orez ajută digestia.
- Un pahar cu lapte cald, nefiert, cu ghimbir înainte de culcare este hrănitor și calmează psihic.
- Supraalimentația este nesănătoasă.
- A bea apă imediat înainte sau după masă, afectează negativ digestia.
- Postul prelungit este nesănătos.
- Consumul excesiv de apă produce obezitate.
- Consumul excesiv de băuturi reci reduce rezistența organismului și creează exces de mucozitate.
- Păstrați apă într-un vas de cupru sau puneți bani de aramă în apă. Această apă este bună pentru ficat și splină.
- Somnului după prînz va mări *Kapha* și produce îngrășarea corpului.

Igiena fizică

- Dacă este posibil, priviți fix soarele la răsărit timp de cinci minute zilnic, pentru ameliorarea vederii.
- Privind fix o flacără, dimineața și seara timp de zece minute, ameliorează vederea.
- Nu reprimați nevoile naturale ale organismului, ca de exemplu: defecarea, urinarea, tusea, strănutul, căscatul, rîgîitul și gazele.
- În timpul febrei, nu mîncați și nu postiți cu ceai de ghimbir.
- Frecarea tălpilor cu ulei de susan înainte de culcare, face somnul calm, liniștit.
- Aplicarea uleiului pe cap calmează psihicul și induce un somn profund.
- Masajul cu ulei stimulează circulația și eliberează excesul de *vata*.
- Nu dormiți pe abdomen.
- Cititul în pat dăunează vederii.
- Mirosul neplăcut al gurii poate indica o constipație, digestie slabă, o slabă igienă a gurii și toxine în colon.
- Mirosul neplăcut al corpului indică toxine în organism.
- Întinderea pe spate timp de 15 minute (shavasana) calmează psihicul și relaxează corpul.

- Uscaţi-vă părul imediat după spălare, pentru a preveni probleme de sinuzită.
- Suflatul nasului în mod forţat poate fi dăunător pentru urechi, nas şi ochi.
- Curăţarea continuă a nasului şi scărpinatul anusului poate fi un semn de viermi intestinali.
- Unghiile lungi sunt neigienice.
- Pocnirea articulaţiilor poate fi dăunătoare (cauzează dezechilibre *vata*).
- Masturbarea continuă poate fi dăunătoare organismului (deranjează *vata*).
- Contactele sexuale în timpul menstruaţiei sunt dăunătoare (deranjează *vata*).
- După un contact sexual, este bine să se bea lapte încălzit cu anacard crud şi zahăr brut, ceea ce promovează sănătatea şi menţine energia sexuală.
- Sexul oral şi anal este neigienic (produce dezechilibre *vata*).
- Sexul imediat după masă este dăunător.
- În timpul menstruaţiei, evitaţi eforturile fizice, de genul yoga sau alergare.

Igiena mentală

- Frica şi nervozitatea risipesc energia şi agravează *vata*.
- Posesivitatea, lăcomia şi ataşarea măresc *Kapha*.
- Grija slăbeşte inima.
- Mînia şi ura creează toxine în corp şi agravează *Pitta*.
- A vorbi excesiv risipeşte energia şi agravează *vata*.

CAPITOLUL XI
Timpul

Timpul, ca şi materia, este măsurabil. Substanţa timpului se mişcă, iar măsurătorile există pentru a măsura aceste mişcări: secunde, minute, ore, zile, săptămîni, luni şi ani.

Există, de asemenea, diviziuni ale timpului în cadrul zilei: dimineaţa, prînzul, după-amiaza, seara, miezul-nopţii şi zorile, cît şi diviziunea anului în anotimpuri.

Ca şi timpul, umorile corporale sunt, în mod constant, în mişcare. Există o relaţie clară între mişcarea *tridosha* şi mişcarea sau trecerea timpului. Creşterea sau descreşterea acestor trei umori în corp este legată de ciclurile timpului. Dimineaţa, de la răsărit pînă la orele 10, este perioada *kapha*. Datorită predominării umorii *kapha* în această perioadă, ne simţim energizaţi şi vioi, dar şi puţin greoi. La jumătatea dimineţii, *kapha* se transformă încet în *pitta*. De la 10 dimineaţa pînă la orele 14 după-masă este perioada în care *pitta* este secretată şi apare senzaţia de foame. Ne este foame, ne este cald şi ne simţim uşori. După-amiază, de la orele 14 pînă la apus, este perioada *vata*, cînd ne simţim activi, uşori şi supli. Seara, de la orele 18 pînă la orele 22, este din nou perioada *kapha*, cu aer rece, inerţie şi puţină energie. Apoi, de la orele 22 noaptea, pînă la 2 dimineaţa sunt orele de vîrf *pitta*, cînd hrana este digerată. Dimineaţa devreme, înainte de răsărit, este din nou perioada *vata*. Deoarece *vata* creează mişcarea, oamenii se trezesc şi elimină produsele reziduale.

Micul dejun ar trebui servit dimineaţa devreme, aproximativ între 7 şi 8. Persoanele *pitta* şi *vata* ar trebui să servească micul dejun, deoarece, a mînca în perioada *kapha*, ar agrava această umoare; persoanele de tip *kapha* nu ar trebui să servească micul dejun. Cel mai potrivit moment pentru masa de prînz este la începutul perioadei *pitta*, între 10 şi 11 dimineaţa.

Este cel mai bine să se mănînce cînd soarele este sus, el fiind cel mai bun prieten al omului. A mînca noaptea tîrziu, schimbă complet compoziţia chimică a corpului, somnul va fi perturbat, cu vise zbuciumate, iar la trezire nu ne vom simţi odihniţi. Dacă cina se serveşte la orele 18, pe la orele 21, stomacul va fi gol, iar somnul liniştit. Dacă se va schimba

programul meselor, astfel încît să fie luate în ritmul *tridosha*, va avea lc
şi o drastică schimbare şi în modul de trai.

Nu numai momentele zilei, ci şi anotimpurile anului sunt legate mişcările *tridosha*. Toamna, în septembrie, octombrie şi noiembri frunzele cad, bate vîntul, iar temperatura este în descreştere. În aceas perioadă a anului, predomină *vata*. Iarna durează din decembrie pînă februarie. Este anotimpul norilor, al zăpezii şi al temperaturi scăzut Această vreme măreşte *kapha* şi în această perioadă predomină răcel congestiile, tusea, bronşita şi faringita.

Primăvara, din martie pînă în mai, este tranziţia între iarnă şi var *Kapha* se agravează primăvara devreme, iar *pitta* în perioada tîrzie primăverii. Primăvara devreme, *kapha* acumulată în timpul iernii lichefiază şi se usucă încet. Căldura din a doua parte a primăverii măreş căldura lui *pitta* din corp, încurajînd dezechilibrele *pitta*, cum sunt diareea estivală, ochi aprinşi, insolaţie, erupţii, dermatite şi picioa fierbinţi.

Se poate demonstra, prin urmare, că modificările din timpul zilei anotimpurilor produc modificări în umorile corporale: *vata*, *pitta* *kapha*. Conştientizarea acestor modificări ajută la păstrarea contactul cu fluxul energetic din mediul intern şi extern.

SOARELE ŞI LUNA

Conceptul de timp nu cuprinde numai diviziunea după ceas şi cale dar, ci şi fazele lunare şi fluxul de energie solară. Toate aceste schimbă sunt legate de umorile corporale. Soarele este asociat conştiinţei uman iar luna, psihicului, care creează modificări ale emoţiilor şi facultăţil mentale. Luna este zeiţa apei, ce guvernează *kapha*. Atributele lunii sunt rece, alb, încet şi dens. Acestea sunt şi atributele lui *kapha*. În timpul lunii pline, se agravează *kapha* în organism, iar elementul apă es stimulat în mediul exterior. Acum, apa din oceane se ridică, creînd valu înalte ceea ce produce exces de apă în toate formele vieţii. Persoanele suferă de astm sau epilepsie produsă de *kapha* agravat, vor avea m multe crize în timpul lunii pline. Femeile au dureri menstruale mai ma în perioada aceasta.

În timpul lunii pline, energia solară se intensifică. Deoarece energ solară este legată de *pitta*, persoanele ce suferă de epilepsie produsă *pitta* în exces, de exemplu, vor avea mai multe crize în această perioad

Schema 9

Tridosha Mandala

Anotimpurile şi perioadele zilei

SPRING
KAPHA · PITTA
MARCH ~ APRIL ~ MAY
COOL · WET · MOBILE · SOFT · LIGHT · CLOUDY · SLIMY
JOY ~ CLARITY ~ COMPASSION
BLUE ~ GREEN
EARTH ~ WATER ~ FIRE

SUMMER
PITTA
JUNE ~ JULY ~ AUGUST
HOT · DRY · LIGHT · PENETRATING · MOBILE · CLEAR · SUBTLE
ANGER ~ HATE ~ JEALOUSY
YELLOW ~ ORANGE ~ RED
FIRE ~ WATER ~ ETHER

FALL
VATA
SEPTEMBER ~ OCTOBER ~ NOVEMBER
COOL · MOBILE · DRY · ROUGH · LIGHT · SUBTLE · CLEAR
FEAR ~ EMPTINESS ~ ANXIETY
BROWN
AIR ~ ETHER ~ FIRE

WINTER
KAPHA
DECEMBER ~ JANUARY ~ FEBRUARY
HEAVY · COLD · WET · SLOW · DENSE · CLOUDY · STATIC
ATTACHMENT · DULLNESS · CONFUSION
WHITE
WATER ~ EARTH ~ AIR

PITTA
prînz
9 AM KAPHA
3 PM VATA
6 AM
6 PM
3 AM VATA
9 PM KAPHA
PITTA
miezul nopţii



ASTROLOGIE

Timpul mai cuprinde şi mişcarea planetelor. Planetele sunt strîns legate de organele corpului. Dintre toate conceptele despre timp, timpul astrologic este cel mai important pentru sistemul nervos uman, datorită influenţei puternice a planetelor asupra psihicului, corpului şi conştiinţei.

Fiecare planetă este legată de un ţesut specific din corp. Marte, planeta roşie, este asociată sîngelui şi ficatului. Ficatul este sediul bilei, caracterizată prin foc, *pitta*; iar Marte influenţează funcţionarea ficatului şi dezechilibrele ce survin în acest organ. Această planetă mai poate cauza şi alte boli *pitta*, ca de exemplu: creşterea toxinelor în organism, urticarie şi acnee. Ulcerul peptic şi colita ulcerată sunt agravate de efectele lui Marte.

Saturn este, de asemenea, o planetă puternică, cu efecte profunde. Energia sa cauzează, de exemplu, atrofie musculară şi slăbire. Venus este răspunzătoare de dezechilibrele seminţei virile, glandei prostate, testiculelor şi ovarelor, în timp ce Mercur guvernează capacitatea de a raţiona şi dezechilibrele sale.

VÎRSTELE VIEŢII OMENEŞTI

Timpul guvernează nu numai mişcările planetare, ci şi ciclurile vieţii omeneşti. Mişcarea timpului în viaţa individuală este legată de ciclul *vata-pitta-kapha*. Ayurveda învaţă că există trei etape importante în viaţa unui om: copilărie, vîrsta adultă şi bătrîneţea. Copilăria este perioada lui *kapha*, iar copiii au multe probleme de tip *kapha*, de exemplu: congestie pulmonară, tuse, răceală şi curgerea nasului. Hrana unică a unui nou-născut este laptele de mamă sau de vacă, ce poate agrava *kapha*. Această perioadă *kapha* durează de la naştere pînă la vîrsta de 16 ani.

Vîrsta adultă cuprinde perioada între 16 ani şi 50 de ani. Această perioadă este de tip *pitta*, cînd individul este activ şi plin de vitalitate. Dezechilibrele *pitta* sunt obişnuite pentru această vîrstă.

Bătrîneţea este perioada *vata*. La bătrîneţe apar dezechilibrele de tip *vata*: tremur, slăbiciune, insuficienţă respiratorie, pierderea memoriei şi apariţia ridurilor.

CAPITOLUL XII

Longevitatea

Din momentul naşterii fizice şi pînă în momentul morţii fizice, corpul este angajat într-o bătălie continuă împotriva procesului de îmbătrînire. Deoarece continua destrămare a ţesuturilor şi organelor corpului la nivel celular produce deteriorare şi degenarare, prin urmare, reîntinerirea trebuie să aibă loc la nivelul celulelor.

Tridosha joacă un rol foarte important în menţinerea sănătăţii celulare şi a longevităţii. Fiecare *dosha* joacă o parte vitală în menţinerea funcţionării fiecăruia din miliardele de celule ce constituie corpul omenesc. *Kapha* menţine sănătatea la nivel celular. *Pitta* guvernează digestia şi nutriţia. *Vata*, strîns legată de energia pranică a vieţii, guvernează toate funcţiile vitale.

La un nivel mai profund, pentru combaterea îmbătrînirii, este necesară echilibrarea celor trei esenţe subtile din corp: *prana*, *ojas* şi *tejas*. Funcţionarea pranei, *ojas* şi *tejas* corespunde la un nivel mai subtil al creaţiei, funcţionării lui *vata*, *pitta* şi respectiv, *kapha*. O alimentaţie potrivită, exerciţiile şi stilul de viaţă, pot crea un echilibru al acestor trei esenţe subtile, asigurînd o viaţă lungă.

Prana este energia vieţii, care realizează respiraţia, oxigenarea şi circulaţia. De asemenea, guvernează toate funcţiile motorii şi senzoriale. Forţa vitală pranică aprinde focul central din corp (*agni*). Inteligenţa naturală a corpului este exprimată spontan prin *prana*. De exemplu, dacă un copil are o deficienţă de fier sau calciu, inteligenţa naturală a corpului, guvernată de *prana*, va împinge copilul să mănînce noroi, sursă a acestor minerale.

Sediul pranei se află în cap, iar *prana* guvernează toate activităţile cerebrale superioare. Funcţiile psihicului, memoriei, gîndirii şi emoţiilor, se află toate sub controlul pranei. Funcţionarea fiziologică a inimii este, de asemenea, guvernată de *prana* şi din inimă, *prana* intră în sînge şi astfel, controlează oxigenarea în toate *dhatus*-urile şi organele vitale.

Prana guvernează funcţiile biologice ale altor două esenţe subtile, *ojas* şi *tejas*. În timpul sarcinii, ombilicul foetusului este poarta principală prin care intră *prana* în pîntece şi în corpul foetusului. Această *prana* mai reglementează şi circulaţia *ojas*-ului în foetus. Astfel, în toate fiinţele

umane, chiar şi în cele nenăscute, un dezechilibru *pranic* poate produce un dezechilibru al *ojas*-ului şi *tejas*-ului sau viceversa.

Ojas este esenţa celor şapte *dhatus* sau ţesuturi corporale. Este energia vitală ce guvernează echilibrul hormonal. Elementul suprafin, *shukralartav*, care este esenţa tuturor *dhatus*, este localizat în inimă. *Ojas* este energia vitală care controlează funcţiile vieţii cu ajutorul pranei. *Ojas* conţine toate cele cinci elemente de bază şi toate substanţele vitale ale ţesuturilor corporale. Răspunde de sistemul auto-imunitar şi de inteligenţa mentală.

Deoarece *ojas* este în legătură cu *kapha*, agravarea lui *kapha* dispersează *ojas* şi viceversa. *Ojas* dispersat produce deranjamente de tip *kapha*: diabet, slăbirea oaselor şi a încheieturilor, înţepenirea membrelor. *Ojas* micşorat va produce reacţii de tip *vata*, ca: teamă, slăbiciune generală, incapacitate de percepţie a simţurilor, pierderea cunoştinţei şi moartea. Un *ojas* echilibrat este necesar pentru forţa biologică şi imunitate.

Gheea ajută la întărirea *ojas*-ului. Laptele de mamă susţine *ojas*-ul în organismul copilului, astfel încît este important ca şi copilul să primească acest lapte, pentru dezvoltarea forţei biologice.

În timpul celei de-a şaptea luni de sarcină, *ojas* trece din corpul mamei în foetus. Astfel, dacă are loc o naştere prematură înainte de transferul *ojas*-ului, noul născut va supravieţui cu greu. Acest fenomen demonstrează importanţa *ojas*-ului în menţinerea funcţiilor vieţii. Aşa cum *ojas* este necesar la începutul vieţii, tot astfel este şi pentru longevitate.

La nivel psihic, *ojas* guvernează compasiunea, iubirea, pacea şi creativitatea. Prin *pranayama*, disciplină spirituală şi tehnici tantrice, se poate transforma *ojas* în putere spirituală. Această energie spirituală puternică crează o aură sau halou în jurul *chakrei* regale. O persoană cu *ojas* puternic este atractivă, cu ochi strălucitori şi zîmbet liniştitor şi spontan. Un asemenea individ este plin de energie spirituală şi forţă. Practicile spirituale şi celibatul întăresc aceste calităţi în individ. Cei ce se complac prea mult în sexualitate şi masturbare, îşi risipesc energia *ojas*-ului în momentul orgasmului. Rezultatul este un *ojas* slăbit, care va afecta în mod direct sistemul imunitar. Un asemenea individ va fi susceptibil de boli psihosomatice. Vezi capitolul cu reţete - Apendicele C: Băutura de migdale.

Tejas este esenţa unui foc foarte subtil, ce guvernează metabolismul prin sistemul enzimatic. *Agni*, focul central din corp, promovează digestia, absorbţia şi asimilarea hranei. Transformarea ulterioară a ingredientelor nutritive în ţesuturile subtile, este guvernată de un nivel subtil de energie a lui *agni* - acesta este *tejas*. *Tejas* este necesar pentru hrănirea

şi transformarea fiecărui *dhatu*. Fiecare *dhatu* îşi are propriul *tejas* sau *dhatu-agni*. Această esenţă este responsabilă cu funcţionarea fiziologică a ţesuturilor subtile.

Cînd se agravează *tejas*, el arde *ojas*-ul, reducînd imunitatea şi suprastimulînd activitatea pranică. *Prana* agravată produce deranjamente degenerative în *dhatus*. Absenţa *tejas*-ului duce la o supraproducere de ţesuturi bolnave, fapt care duce la creşterea tumorilor şi opreşte fluxul de energie pranică.

Alimentaţia greşită, obiceiurile de viaţă nesănătoase şi supraconsumul de medicamente vor crea un dezechilibru în *tejas*. Substanţele calde, iuţi şi pătrunzătoare întăresc *tejas*-ul.

Aşa cum este esenţial pentru sănătate de a asigura echilibrul celor trei *dosha*, *dhatus* şi a celor trei *malas* sau reziduurile corporale, tot atît de important pentru longevitate este ca *prana*, *ojas* şi *tejas* să rămînă în echilibru. Pentru a crea un asemenea echilibru, este foarte eficient procesul de reîntinerire indicat de ayurveda.

Reîntinerirea trebuie să aibă loc pe plan fizic, mental şi spiritual. Înainte de a începe programul de reîntinerire fizică, trebuie purificat organismul. Aşa cum o haină murdară nu va primi culoarea dorită cînd este vopsită, astfel şi corpul nu va profita de programul de reîntinerire, dacă nu este mai întîi curăţat în interior. O plantă care favorizează întinerirea, luată oral, trece prin stomac, intestinul subţire şi gros, înainte de a intra în fluxul sanguin. Toate aceste căi fiziologice trebuie purificate, pentru ca planta să poată ajunge la ţesuturile mai profunde, acolo unde începe procesul de reîntinerire.

Asemenea purificări corporale sunt realizate prin cele cinci *panchakarma*: vomatul, purgativele, clismele medicinale, administrarea nazală de plante şi purificarea sîngelui. (Pentru o descriere detaliată a acestor tratamente, v. cap. VII). Vomatul curăţă stomacul, sediul lui *kapha*; purgativele purifică intestinul subţire, sediul lui *pitta*; clismele medicinale curăţă intestinul gros, sediul lui *vata*; administrarea nazală de plante, clarifică mintea şi conştiinţa. Pentru a purifica sîngele, este necesară luarea de sînge; acest tratament curăţă sîngele, astfel încît plasma sanguină poate transporta substanţele nutritive regeneratoare din plante, către ţesuturile profunde.

Reîntinerirea mentală presupune calmarea minţii. O minte linştită, meditativă, ajută de asemenea, la menţinerea longevităţii. Prin urmare, trebuie să învăţăm să observăm toate activităţile mentale, gîndurile şi emoţiile, rămînînd detaşaţi de această experienţă. Pentru promovarea păcii mentale, o recomandare ayurvedică este izolarea şi evitarea tre-

burilor lumeşti şi a societăţii. În orice caz, o asemenea soluţie nu este practicabilă pentru toată lumea. De aceea, ayurveda recomandă o a doua metodă de întinerire mentală, prin care individul învaţă să fie *în lume, însă nu şi al acestei lumi*. Printr-o asemenea atitudine, el îşi observă ataşamentele pentru a determina care dintre acestea îl stresează. O viaţă fără ataşament şi stress este cea mai fericită, cea mai sănătoasă şi cea mai liniştită. O asemenea viaţă creează o longevitate naturală.

Celibatul şi disciplina spirituală sunt, de asemenea, folositoare pentru reîntinerire, aşa cum sunt şi practicile yoga. Aceste discipline conduc la înţelegere spirituală şi la un stil sănătos de viaţă, care promovează întinerirea.

Medicina modernă a dezvoltat tehnologia de menţinere a vieţii şi a funcţiilor corporale, chiar după ce a încetat comunicarea corpului cu emoţiile şi spiritul individului. Deşi Ayurveda sprijină prelungirea vieţii cît mai mult posibil, ea ne mai învaţă că pot exista şi limitări *karmice*, specifice vieţii unui individ. Ayurveda respectă şi viaţa şi moartea, precum şi legătura lor intimă, dar ştiinţa vieţii mai sugerează şi căi prin care individul să accepte împăcat moartea. Potrivit Ayurvedei, moartea este prietena omului. Corpul moare, dar oricum, nu există moartea sufletului individului, el fiind etern.

Pentru a atinge eliberarea, este necesară disciplina. Fundamentele ayurvedice ale disciplinei sunt: o alimentaţie îngrijită şi un mod echilibrat de viaţă. Disciplinarea corpului, a minţii şi a spiritului este atinsă prin urmarea unor practici tradiţionale, cum sunt: *yoga*, *pranayama* şi *tantra*. Acestea vor conferi libertate fizică şi spirituală.

YOGA

Potrivit Ayurvedei, practica yoga, care este o ştiinţă spirituală a vieţii, este o măsură foarte importantă, naturală, preventivă de asigurare a sănătăţii. Ayurveda şi yoga sunt ştiinţe înrudite. În India, este o tradiţie să se studieze mai întîi Ayurveda înainte de a începe practica yoga, deoarece Ayurveda este ştiinţa trupului şi numai atunci cînd acesta se află într-o condiţie bună, individul se consideră pregătit să studieze ştiinţa spirituală yoga.

Practicile yoga, descrise de părintele ale acestei ştiinţe, Patanjali, sunt foarte folositoare pentru menţinerea sănătăţii, fericirii şi longevităţii. Patanjali a descris cele opt ramuri în yoga, precum şi practicile ei. Acestea sunt: reglementarea naturală a sistemului nervos; disciplina;

purificarea; posturile (*asanele*); concentrarea; contemplaţia; trezirea conştiinţei şi starea de echilibru perfect.

Yoga conduce omul spre starea naturală de linişte, care este echilibrul. Astfel, exerciţiile de yoga au atît valoare preventivă, cît şi valoare curativă. Practicile yoghine ajută la ordonarea şi echilibrarea naturală a neurohormonilor şi a metabolismului, îmbunătăţesc metabolismul, asigurînd astfel fortificarea împotriva stressului. Practicile yoghine de tratare a stressului şi a dezechilibrelor bazate pe stress (ca de exemplu: hipertensiune, diabet, astm şi obezitate) sunt remarcabil de eficiente.

Yoga este ştiinţa unirii cu Fiinţa Ultimă. Ayurveda este ştiinţa de a trăi, a traiului de fiecare zi. Cînd yoghinii execută anumite posturi şi urmează anumite discipline, ei deschid şi mobilizează energii, care s-au acumulat şi care au stagnat în centrii energetici. Cînd stagnează, aceste energii produc boli. Este posibil ca şi yoghinii să sufere temporar, dezechilibre fizice şi psihice, deoarece, în cursul purificării yoga a minţii, corpului şi conştiinţei, sunt eliberate toxinele producătoare de boli. Folosind diagnosticările şi tratamentele ayurvedice, yoghinii tratează efectiv aceste dezechilibre.

Ayurveda indică ce tip de yoga este potrivit fiecărei persoane în funcţie de constituţia sa. (Diagramele alăturate indică ce posturi sunt potrivite fiecărui tip constituţional şi a dezechilibrelor specifice.) De exemplu, o persoană cu constituţia *pitta* nu ar trebui să execute postura stînd în cap, mai mult de un minut. Dacă o va face, va rezulta dezorientare mentală. Similar, o persoană cu constituţie *vata* n-ar trebui să execute stînd pe umeri timp îndelungat, deoarece această postură exercită o presiune prea mare asupra celei de-a şaptea vertebre cervicale. Această vertebră este sensibilă, iar structura osoasă fragilă a lui *vata*, poate cauza o deplasare a coloanei vertebrale. Mînia reprimată o va deplasa spre dreapta, iar teama reprimată o va deplasa spre stînga. Persoanele cu constituţie *kapha* nu ar trebui să execute postura lotusului ascuns timp îndelungat, pentru că această poziţie presează direct pe glandele suprarenale.

RESPIRAŢIA ŞI MEDITAŢIA (*Pranayama*)

Exerciţiile de respiraţie, numite *pranayama*, constituie o tehnică yoghină de vindecare ce poate produce un extraordinar echilibru în conştiinţă. Practicînd *pranayama*, se experimentează Fiinţa Pură şi se învaţă adevărata semnificaţie a păcii şi a iubirii. *Pranayama* are multe efecte vindecătoare şi, de asemenea, influenţează creativitatea. Poate aduce bucurie şi fericire în viaţă.

Ca şi yoga, există diferite tipuri de *pranayama*. Ayurveda indică ce exerciţii sunt potrivite diferitelor tipuri constituţionale. O persoană cu constituţie *pitta*, ar trebui să execute respiraţia *prin nara stîngă*. În acest exerciţiu, inspiraţi prin nara stîngă şi expiraţi prin dreapta, folosind degetul mare şi mijlociu pentru a închide şi a deschide nările alternativ. Acest exerciţiu produce un efect de răcorire în corp, întărind energia feminină.

O persoană cu o constituţie *kapha* ar trebui să execute respiraţia prin nara dreaptă, inspirînd prin nara dreaptă şi expirînd prin cea stîngă. Acest exerciţiu creează un efect de încălzire în corp, stimulînd energia masculină.

O persoană cu o constituţie *vata*, ar trebui să execute respiraţia prin ambele nări, alternativ. Cum *vata* este o forţă activă, respiraţia alternativă prin ambele nări produce echilibru.

O persoană obeză ar trebui să execute exerciţiul de respiraţie numit "suflul de foc". Acest exerciţiu se execută stînd într-o poziţie confortabilă, inspirînd puternic şi expirînd rapid şi puternic pe nas. Inspiraţia se va face natural, după fiecare expiraţie. Acest exerciţiu ajută la metabolizarea grăsimii. Ar trebui executat timp de un minut, după care urmează un minut de odihnă şi apoi, din nou un minut de exerciţiu, în total cinci minute. Acest exerciţiu este echivalent cu o alergare de două mile. (Atunci cînd o persoană supraponderală va executa acest exerciţiu respiratoriu, va începe să transpire, va fi însetată şi va dori o băutură rece. Băuturile reci, în orice caz ar trebui evitate în asemenea momente, deoarece ele produc depunerile de grăsime în organism.)

Pranayama curăţă plămînii, inima şi alte organe şi purifică nadis-urile, care sunt curenţi pranici de energie din corp. Dacă *pranayama* nu este executată atent şi sistematic, va crea dezechilibre în aceste organe delicate. *Pranayama* poate vindeca boala, dacă este executată în mod corect; oricum, va provoca îmbolnăviri, dacă este executată incorect. Cititorul n-ar trebui să înceapă practicarea pranayamei fără a fi îndrumat de un maestru, care are experienţă în acest sistem yoghin de vindecare.

Asane pentru remedierea dezechilibrului *vata*, *pitta* şi *kapha*

ASANE YOGA PENTRU VATA

Toate posturile trebuie executate cu respiraţie calmă, profundă

1. **Tipul *vata* de astm** - Aplecare pe spate, Plugul, Genunchii pe piept, Cadavrul (Autorelaxare).
2. **Dureri de spate** - Genunchii pe piept, Plugul, Semi-roată, Aplecare pe spate.
3. **Constipaţie** - Aplecare pe spate, Yoga *Mudra*, Genunchii pe piept, Stînd pe umeri (Lumînarea), Cadavrul. În timpul execuţiei abdomenul trebuie supt.
4. **Depresie** - Yoga *Mudra*, Plugul, Cadavrul, Palmierul, Lotusul.
5. **Sciatică** - Genunchii pe piept, Aplècare pe spate, Plugul, Yoga *Mudra*, Semi-roată.
6. **Debilitate sexuală** - Aplecare pe spate, Plugul, Lumînarea, Lotus ridicat.
7. **Varice** - Stînd în cap, Aplecare pe spate, Cadavrul.
8. **Riduri** - Yoga *Mudra*, Aplecare pe spate, Stînd în cap, Plugul.
9. **Artrită reumatică** - Semi-roată, Arcul, Plugul, Stînd în cap, Aplecare pe spate.
10. **Dureri de cap** - Plugul, Yoga *Mudra*, Stînd în cap.
11. **Insomnie** - Cadavrul, Cobra, Aplecare pe spate.
12. **Dezechilibre menstruale** - Plugul, Cobra, Semi-roată, Yoga *Mudra*.

ASANE YOGA PENTRU PITTA

Toate posturile trebuie executate cu respiraţie calmă, profundă

1. **Ulcer peptic** - Lotus ascuns, *Sheetali* (Inspiraţie pe gură cu limba răsucită).
2. **Hipertiroidie** - Lumînarea, Urechi-genunchi.
3. **Absorbţie slabă** - Genunchii pe piept (poziţia pentru gaze), Peştele, Lăcusta.
4. **Hipertensiune** - Lumînarea, Cobra, Semi-Arc, respiraţie liniştită.
5. **Mînie sau ură** - Semi-Arc, Lumînarea, Lotus ascuns, Cadavrul.
6. **Migrene** - *Sheetali*, Lumînarea, Peştele.
7. **Colită** - Peştele, Urechi-genunchi, Barca, Arcul.
8. **Afecţiuni ale ficatului** - Peştele, Lumînarea, Urechi-genunchi, Lotus ascuns.
9. **Hemoroizi** - Peştele, Lumînarea, Arcul.
10. **Stomatite (inflamarea limbii)** - *Sheetali*.

ASANE YOGA PENTRU KAPHA

Toate posturile trebuie executate cu respirație calmă, profundă.

1. **Bronșită** - Stînd pe cap, Plugul, Aplecare înainte, Aplecare pe spate, Semi-roată, Peștele.
2. **Enfizem** - Semi-roată, Lumînarea.
3. **Sinuzită** - Peștele, Plugul, Arcul, Respirația focului (*Bhastrika*).
4. **Dureri de cap datorate sinuzitei** - Leul, Cap-genunchi, Peștele.
5. **Diabet** - Barca, Peștele, Semi-roată, Aplecare pe spate, Aplecare înainte.
6. **Dezechilibre gastro-intestinale cronice** -Peștele, lăcusta, Cobra.
7. **Dureri în gît** - Leul, Lumînarea, Lăcusta, Peștele.
8. **Astm** - Semi-roată, Arcul, Barca, Lumînarea, Palmierul, Peștele, Cobra.

ASANE YOGA



APLECARE ÎNAINTE, faza 1



APLECARE ÎNAINTE, faza 2



APLECARE ÎNAINTE, variantă



APLECARE ÎNAINTE, detaliu



APLECARE PE SPATE



APLECARE PE SPATE, uşor



APLECARE PE SPATE dificil



CAP - GENUNCHI, corect



CAP - GENUNCHI, incorect



CAP - GENUNCHI, cu sprijin



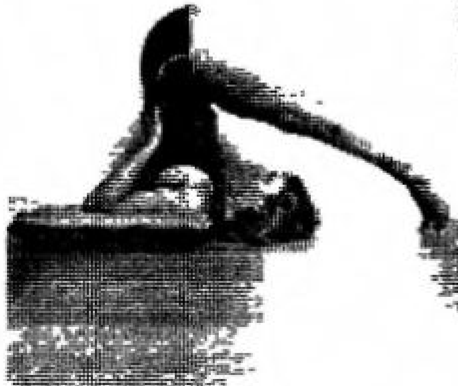
GENUNCHII LA PIEPT, capul jos



GENUNCHII LA PIEPT, capul sus



RĂSUCIREA SPATELUI



PLUGUL, corect



PLUGUL, incorect



PLUGUL, cu sprijin


BARCA

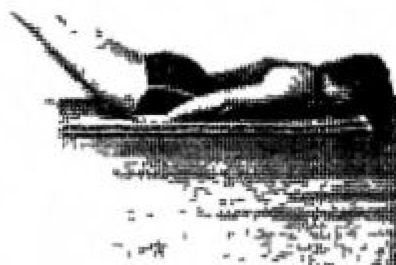

URECHI - GENUNCHI


SEMI-ROATA


LUMÎNAREA


STÎND PE CAP


STÎND PE CAP, cu sprijin





ĂCUSTA

COBRA





ARCUL

SEMI-ARC





PEŞTELE

PEŞTELE, detaliu



YOGA MUDRA, fază 1



YOGA MUDRA, faza 2



LOTUS



LOTUS RIDICAT



LOTUS ASCUNS



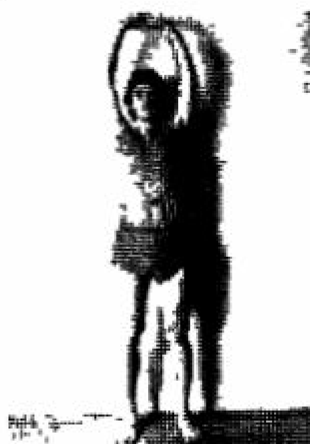
CADAVRUL (autorelaxarea)



SHEETALI



LEUL



PALMIERUL

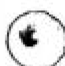
Asane *ce echilibrează deranjamentul* Doshelor

VATA	PITTA	KAPHA
Asane care presează pe regiunea pelvică și a colonului. *Asane* executate cu respirație lentă liniștită. *Asane* meditative care presează abdomenul inferior și fac corpul mai stabil. *Asane* echilibrate care măresc concentrarea, făcînd *Prana* mai fină și mai ușoară.	*Asane* care afectează zona ombilicului, măresc eficiența căldurii gastrice și stimulează digestia. *Asane* ce stimulează ficatul, splina și intestinul subțire și sporesc focul gastric (*Agni*).	*Asane* ce acționează asupra regiunii pieptului, stomacului și a capului, aducînd energia în sediul lui *Kapha*. *Asane* fortifiante, ce măresc flexibilitatea și reduc grăsimea și *Kapha*.
LOTUS, APLECARE PE SPATE, CAP-GENUNCHI, PLUGUL, LĂCUSTA, CADAVRUL, COBRA, GENUNCHII PE PIEPT, STÎND PE CAP.	LOTUS ASCUNS, URECHI-GENUNCHI, ARCUL, PEȘTELE, LUMÎNAREA, SEMI-ROATA, SHEETALI.	RĂSUCIREA SPATELUI, BARCA, LEUL, CAP-GENUNCHI, PALMIERUL, SEMI-ROATA.

Tabelul 8

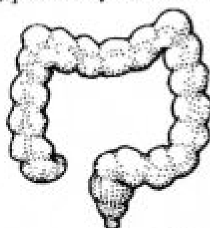
Asane pentru dezechilibrul lui Vata, Pitta și Kapha

Dosha și *aplasarea specifică din organism*



VATA

Mișcarea ce prouce starea



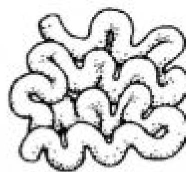
Amplasarea lui Vata

Intestinul gros, cavitatea pelviană



PITTA

Căldura ce produce starea



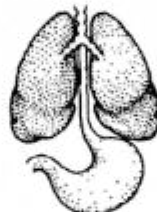
Amplasarea lui Pitta

Intestinul subțire



KAPHA

Structura ce produce starea



Amplasarea lui Kapha

Piept, stomac

Caracteristici

VATA

Uscat, ușor, rece
subtil, aspru, mișcător
limpede

PITTA

Uleios, ager, fierbinte
ușor, cu miros acru
lichid, fluid

KAPHA

Rece, uleios, greu,
încet, stabil, calm,
dens

Mantra

Mantram (forma de singular) este un termen sanskrit semnificînd un cuvînt sau un grup de cuvinte ce poartă anumite vibraţii fonetice şi energie.

Anumite cuvinte sacre sanskrite poartă energie extraordinară, iar incantarea acestor cuvinte sacre într-un anumit mod, bin precizat, eliberează această energie.

Incantarea unui *mantram* ar trebui făcută, mai întîi, cu voce tare şi suficient de tare pentru ca să fie ascultat sunetul. Vibraţia *mantram*-ului pătrunde adînc, to mai adînc în inimă şi, în final, se poate tăcea, lucrînd interior cu sunete supersonice. Această practică creează o energie de vindecare uriaşă. Energia unui *mantram* ajută la atingerea echilibrului în corp, minte şi conştiinţă. Aşa cum pentru organism, hrana ar trebui aleasă în funcţie de constituţie, tot astfel şi *mantram* are scopul şi acţiunea efectivă de a hrăni sufletul individual.

Meditaţia

Meditaţia produce conştienţă, armonie şi ordine naturală în viaţa omenească. Ea trezeşte inteligenţa pentru a face viaţa fericită, paşnică şi creativă. Trezirea acestei inteligenţe creative reprezintă o binecuvîntare a meditaţiei. Să împărtăşim împreună o singură metodă de meditaţie.

Găsiţi-vă timp liber, pe cît posibil dis-de-dimineaţă şi staţi calm. Permiteţi ochilor să observe mediul înconjurător, iar urechilor să perceapă sunetele din jur. Relaxaţi-vă muşchii. După ce aţi petrecut un timp observînd mediul exterior, închideţi ochii şi aduceţi conştiinţa din exterior către interior.

Începeţi prin a urmări mişcările gîndurilor, dorinţelor şi emoţiilor dumneavoastră. De pe malul conştiinţei, observaţi mişcările rîului gîndurilor. Nu încercaţi să opriţi, să modificaţi sau să analizaţi această experienţă. Prin această observare interioară, sunteţi curăţat de alte distrageri; sunteţi pe punctul de a începe o transformare radicală. Cum conştiinţa de sine neobstrucţionată se măreşte, veţi începe să vă bucuraţi de relaxare mărită şi valuri de energie se vor descătuşa în interiorul dumneavoastră: acestea sunt beneficiile practicii meditative.

O altă formă de meditaţie aduce, de asemenea, mari binecuvîntări. Staţi liniştit şi observaţi-vă respiraţia. Respiraţia este mişcarea pranei, iar

Diagrama 11

Meditaţia *So - Hum*

So (El)	Conştiinţa cosmică
Hum (Eu)	Conştiinţa individuală



prana este viaţa-forţă şi viaţa-energie care are două polarităţi: inspiraţia şi expiraţia. Inspiraţia este rece, iar expiraţia este caldă. Împreună, creează un bioritm natural.

Prin respiraţie, veţi conştientiza vibraţia sunetului cosmic. Acest sunet cosmic, sunetul inaudibil *aum*, are două manifestări: una masculină, cealaltă feminină. Manifestarea masculină este *hum*, iar cea feminină este *so*. În timpul expiraţiei, veţi simţi sunetul *hum*.

În meditaţia *so-hum* este vorba de unirea conştiinţei individuale cu conştiinţa cosmică. Ascultaţi sunetul *so-hum*, *hum-so* în cursul respiraţiei. Aceste vibraţii constituie sunetul-energie, ceea ce este identic cu viaţa-energie a respiraţiei. Respiraţia vă va deveni liniştită şi spontană şi vă veţi deplasa dincolo de gîndire, dincolo de timp şi spaţiu, de cauză şi efect. Limitările vor dispărea; conştiinţa vi se va goli şi în acest vid, conştiinţa se va lărgi.

Această imersiune a conştiinţei individuale în conştiinţa cosmică produce *samadhi*, starea de echilibru perfect. În această stare, pacea şi bucuria vor coborî ca o binecuvîntare. Viaţa dumneavoastră se va schimba, iar traiul zilnic va deveni o experienţă nouă, inefabilă. Viaţa va fi o meditaţie, deoarece meditaţia nu este separată de viaţă, ci este o parte a vieţii. Viaţa este meditaţie, iar meditaţia este viaţă. Inteligenţa creativă va începe să opereze în corp, dar şi în minte şi conştiinţă. Toate problemele se vor dizolva în această nouă conştiinţă lărgită.

Meditaţia este necesară pentru realizarea armoniei în viaţa de zi cu zi. Ţineţi minte, totuşi, că rezultatele meditaţiei descrise mai sus, sunt fructul exclusiv al unei practici regulate şi disciplinate.

Masajul

Masajul este terapie ce implică mişcarea energiei în corp. Pentru menţinerea sănătăţii şi echilibrarea celor trei umori, *vata*, *pitta* şi *kapha*, Ayurveda recomandă masajul cu diferite uleiuri. Procesul masajului şi tipul de ulei folosit, depind de constituţia individuală.

Pentru o stare de *vata* agravată, ayurveda recomandă masajul cu ulei de susan pentru calmarea şi echilibrarea corpului. Masarea în contrasensului de creştere a firelor de păr, facilitează pătrunderea uleiului în foliculele de păr. Această tehnică este indicată deoarece persoanele *vata* au pielea uscată şi foliculele închise. La o persoană de tip *pitta*, masajul ar trebui executat cu ulei de floarea-soarelui sau de santal pentru că aceste uleiuri au proprietăţi răcoritoare. Pentru constituţia *kapha*, se poate folosi

uleiul de porumb sau de rădăcină de obligeană sau masajul se poate face şi fără ulei.

Anumite tehnici se pot aplica şi în funcţie de boli. De exemplu, pentru blocarea sîngelui sau circulaţie slabă se masează înspre inimă. Pentru spasme musculare, încordare, dureri, se masează în direcţia fibrelor musculare. Masajul trebuie executat dimineaţa, în perioada *kapha*, pentru dezechilibrele *kapha*; seara pentru dezechilibrele *vata* şi după-amiaza pentru cele *pitta*. Pentru persoanele *kapha*, masajul profund este binefăcător. Iar un masaj uşor este indicat persoanelor *vata* şi *pitta*.

CAPITOLUL XIII
Medicamentele

Farmacia Ayurveda este o ştiinţă vastă, ce include mii de medicamente, multe dintre ele ca preparate din ierburi. În plus, faţă de acestea, sunt recomandate remedii mai puţin familiare în Occident, aşa cum este utilizarea proprietăţilor pietrelor preţioase, ale metalelor şi culorilor. Textele clasice ayurvedice menţionează faptul că toate substanţele aflate în natură au valoare medicinală cînd sunt folosite într-un mod potrivit. Scopul acestor remedii nu este de a suprima efectele bolii, aşa cum este deseori cazul în medicina occidentală ci, mai degrabă de a armoniza din nou factorii dezechilibranţi din organism, prin urmare de a elimina cauza bolii în sine şi nu numai a simptomelor ei.

Ayurveda este o ştiinţă foarte practică, iar recomandările care urmează, sugerînd tratamente simple pentru boli minore şi utilizînd plante obişnuite, prezente în orice bucătărie, sunt directe şi eficiente. Cel puţin 80% din toate afecţiunile sunt autolimitative; aceasta înseamnă că, dacă nu se acţionează deloc în modificarea cursului bolii, mecanismele proprii ale organismului vor readuce sistemul nervos la starea de sănătate.

Informaţiile din acest capitol indică, în mod specific, metodele de susţinere a organismului în procesul natural de echilibrare a mediului intern şi extern, promovînd astfel sănătatea. Desigur, dacă boala nu cedează după aplicarea acestor metode, trebuie consultat medicul. Uneori, simptome ce apar minore, pot avea repercusiuni serioase.

Farmacia din bucătărie

Bucătăria poate deveni propria dumneavoastră clinică. Puteţi folosi bucătăria, cu resursele sale, în curele cu plante, care vă vor vindeca pe dumneavoastră, cît şi întreaga familie.

Următoarele substanţe naturale disponibile în mod obişnuit, pot fi folosite în casă.

Alfalfa. Această plantă are un gust astringent şi uşor amar. Are proprietăţi anti-*vata* şi anti-*kapha* şi este, de asemenea, antiinflamatoare. Este foarte eficientă în purificarea intestinului gros de toxine. Alfalfa uşurează durerile în mod natural şi poate fi folosit în tratarea unor

afecţiuni, cum ar fi sciatica. Ceaiul din alfalfa poate fi consumat înainte de culcare, pentru artrită, reumatism, colită, ulcer şi anemie.

Aloe vera. Această plantă obişnuită este universal valabilă. Este un tonic general pentru ficat, organul care ajută la digestie şi care neutralizează toxinele. Efectele sale sunt anti-*vata*, anti-*pitta* şi anti-*kapha*, astfel încît nu agravează nici o umoare în organism. Aloe vera ajută la echilibrarea lui *vata*, *pitta* şi *kapha* în organism.

Gelul proaspăt de aloe vera este folositor femeilor cu spasme musculare în timpul menstruaţiei. În acest caz trebuie luate două sau trei linguriţe de gel, cu un vîrf de cuţit de piper negru. Două linguriţe de trei ori pe zi pot fi luate ca tonic general. Aloe vera este un purificator al sîngelui şi în felul acesta beneficiază ficatul, fierea şi stomacul. Este la fel de util şi în caz de ulcer şi colită, dar şi ca dezinflamator. Se mai poate aplica gel de aloe vera pe gene, în caz de conjunctivită.

Aloe vera mai poate fi folosit în vaginitis şi cervicitis. Preparaţi pentru spălături două linguri de gel într-un litru de apă caldă şi adăugaţi două vîrfuri de cuţit de turmeric. Spălăturile trebuie făcute tot a doua zi, timp de patru zile. Are o acţiune locală foarte eficientă.

Aloe vera are proprietatea de a răcori; oricum, nu agravează *kapha*, deoarece produce expectoraţie. Poate uşura răceala, tusea şi congestia şi este, de asemene, un uşor laxativ.

Aloe vera mai poate fi utilizată extern pentru arsuri, tăieturi şi răni traumatice. Aplicaţi-o combinată cu turmeric şi va grăbi procesul de vindecare. Aplicarea locală mai ajută în cazul herpesului vaginal. Pentru uşurarea simptomatică a herpesului, amestecaţi două linguri de gel cu două vîrfuri de cuţit de turmeric. Aplicaţi local în fiecare seară, înainte de culcare, timp de o săptămînă.

Asafoetida. Această substanţă aromatică, un extract cauciucat al unui arbore, este un stimulent. Uşurează spasmele, este un bun expectorant şi laxativ natural.

Un vîrf de cuţit de asafoetida gătită cu linte, ajută digestia. Aprinde *agni*, elimină toxinele şi uşurează durerea. Elimină gazele din intestinul gros.

Dacă există dureri în ureche, se poate introduce asafoetida cu vată în ureche. Mirosul său va uşura durerea.

Bicarbonatul de sodiu. Bicarbonatul de sodiu gătit cu năut sau fasole neagră, le face mai uşoare şi facilitează gătirea lor. Este, de asemenea,

un antiacid. Un vîrf de cuțit într-o cană cu apă caldă și sucul de 1/2 de lămîie, anulează aciditatea, gazele și indigestia. O jumătate de cană de bicarbonat de sodiu în baie, ajută la circulație și face pielea delicată. Bicarbonatul de sodiu ușurează infecțiile pielii, urticaria și erupțiile pe piele și menține sănătatea și igiena pielii.

Rădăcină de obligeană. Această plantă este iute și pătrunzătoare și este folosită ca expectorant.

Rădăcina de obligeană are multe proprietăți medicinale. Este și vomitiv. Sub formă de praf poate fi inspirată în nări, pentru a ușura congestia sinusurilor, răceala obișnuită sau durerile de cap provocate de sinuzite. Provoacă strănutul, ceea ce produce curățarea tractului respirator.

Conform Ayurvedei, obligeana este anticonvulsivă. Este utilizată în crizele epileptice. Acționează asupra funcțiilor cerebrale superioare și a țesutului din creier, pentru a ajuta la lărgirea și clarificarea conștiinței. Rădăcina de obligeană este cel mai bun atidot contra efectelor negative ale marijuanei. Marijuana este un toxic pentru ficat și celulele hepatice; în orice caz, dacă se fumează un vîrf de cuțit din praf de rădăcină de obligeană cu marijuana, această plantă va neutraliza complet efectele toxiceale drogului. De fapt, prin rădăcina de obligeană pot fi neutralizate efectele secundare ale tuturor substanțelor psihedelice.

Pentru a promova inteligența unui copil în creștere, încălziți un fir de aur și introduceți-l prin axa unei rădăcini de obligeană. Apoi frecați acest preparat de o piatră dură și amestecați-l cu lapte de mamă. Dați copilului o jumătate pînă la o linguriță din acest remediu. Îl va proteja și de dezechilibrele lui *kapha*.

Rădăcina de obligeană mai este folosită pentru stimularea memoriei. În fiecare dimineață și seară, luați un vîrf de praf de obligeană cu un sfert sau o jumătate de linguriță de miere.

Dacă se beau 2 sau 3 pahare de ceai din rădăcină de obligeană, aceasta va cauza vomarea. Această acțiune este terapeutică pentru tuse cronică și astm. Rădăcina de obligeană este și bronhodilatator și acționează ca decongestionant pectoral.

Uleiul de rădăcină de obligeană poate fi utilizat în administrarea nazală și, de asemenea, extern, în masaje pentru a regla dezechilibrele *vata* și *kapha*. Masajul cu ulei va relaxa mușchii încordați și dureroși și va crea o senzație de prospețime. Rădăcina de obligeană ajută la circulație și asigură nutriția țesutului muscular.

Nucşoara (fruct de Elettaria si Amomum). Nucşoara este aromată, stimulentă şi reconfortantă. De asemenea, aprinde focul digestiv. Reîmprospătează mintea şi stimulează inima.

Este uşor astringentă, dulce şi puţin picantă. Trebuie folosită numai în cantităţi mici, presărată în ceai sau pe vegetale.

Nucşoara fortifică inima şi plămînii, eliberează gazele, uşurează durerile şi stimulează mintea, uşurează şi împrospătează respiraţia.

Uleiul de ricin. Această substanţă este un laxativ sigur de administrat, chiar şi copiilor mici. (În cazul unui nou-născut, mama îşi moaie degetul mic în ulei şi îi dă să-l sugă.) Pentru constipaţie cronică, o lingură de ulei de ricin se bea într-o cană de ceai de ghimbir. Acest tonic va neutraliza toxinele şi va uşura gazele şi constipaţia.

Uleiul de ricin este şi antireumatic, fiind laxativ natural şi uşurînd durerile în mod natural.

Ceaiul din rădăcină de ricin este folosit în tratamentul multor dezechilibre de tip *vata*, cum sunt: artrita, sciatica, durerile cronice de spate şi spasmele musculare. Ceaiul are, de asemenea, acţiune decongestionantă, antiartritică şi antiinflamatoare. Este eficient şi în tratamentul gutei.

Boia de ardei. Acest condiment este picant şi iute. Este o plantă domestică, folosită la gătit. Aprinde focul digestiv şi creează un bun apetit. Intensifică circulaţia şi produce transpiraţia. Ajută la evacuarea intestinelor şi distruge viermii şi paraziţii. Este bun în răceli, tuse şi congestie.

Are o acţiune purificatoare asupra intestinului gros şi a glandelor sudoripare. Poate fi utilizat intern, sub formă de capsule. Două capsule de 2 sau 3 ori pe zi, ajută la îndepărtarea cheagurilor de sînge. Este eficientă în dezechilibrele *vata* şi *kapha*, dar nu şi în cele de tip *pitta*. Boiaua de ardei face hrana mai uşoară, gustoasă şi uşor asimilabilă. Ar trebui asociată cu linte, carne şi brînză.

Scorţişoara. Această plantă este aromatică şi stimulentă, cu proprietăţi antiseptice şi reconfortante. Gustul este uşor picant şi stringent. Acţiunea asupra organismului este caldă.

Scorţişoara este o bună plantă dezintoxicantă. Produce prospeţime şi fortifică, dar şi energizează ţesuturile. Scorţişoara mai acţionează şi în uşurarea durerilor. Reglează dezechilibrele *vata* şi *kapha* şi poate fi

utilizată şi în acţiunile *pitta*, în cantităţi mici. În orice caz, administrată în exces, va perturba *pitta*.

Scorţişoara aprinde *agni*, promovează digestia şi are o acţiune purificatoare naturală. Ea mai stimulează şi transpiraţia. Este eficientă în răceli, congestie şi tuse. Scorţişoara, nucşoara, ghimbirul şi cuişoarele sunt utilizate împreună sub formă de ceai în tuse şi congestie şi pentru stimularea digestiei. Trebuie consumată în cantităţi mici, cîte un vîrf de cuţit o dată.

Cuişoarele. Reprezintă o altă plantă medicinală aromatică. Este iute, uleioasă şi pătrunzătoare. Prin urmare, măreşte *pitta*. Cuişoarele ajută la controlarea lui *vata* şi *kapha*.

Cuişoarele pot fi folosite sub formă de praf, cu fructe şi vegetale. Sub aceeaşi formă, se poate face ceai. Adăugînd un vîrf de cuţit de praf de cuişoare la ceaiul de ghimbir, se va echilibra *vata* şi *kapha*.

Cuişoarele ameliorează durerile în mod natural. Uleiul de cuişoare este utilizat în durerile de dinţi. În acest tratament, se înmoaie o bucată de vată în ulei şi se introduce în cavitatea dintelui.

Cuişoarele vor atenua tusea, congestia şi sinuzitele. Se pot adăuga cîteva picături de ulei de cuişoare în apă fierbinte şi se fac inhalaţii pentru decongestie. Aceasta va uşura respiraţia şi congestia.

Mestecarea unei cuişoare cu zahăr candel, ajută la calmarea tusei uscate. (Zahărul candel este recomandat pentru a nu fi agravată *pitta*, deoarece cuişoarele sunt iuţi şi dau o senzaţie de usturime pe limbă.)

Coriandrul. Există două forme de coriandru. Una o reprezintă părţile verzi ale plantei; aceasta se numeşte *cilantro*. Iar a doua o reprezintă seminţele uscate care se numesc coriandru. Acesta este o substanţă stimulentă şi aromată ce ajută la digestie. Are şi proprietăţi reconfortante. Coriandrul este un diuretic natural şi poate fi consumat cînd apare senzaţia de usturime la urinare. Pentru aceasta, preparaţi o infuzie de seminţe, turnînd peste aceasta apă fierbinte. Acest ceai face urina mai alcalină. Este folositor şi în indigestie, greaţă, vomă şi balonare.

Sucul proaspăt de coriandru are proprietăţi anti-*pitta*, şi se utilizează în cazuri de urticarie, erupţii cutanate şi dermatite. Poate fi aplicat direct pe piele, pentru a uşura senzaţia de usturime. Ajută şi la purificarea sîngelui.

Chimionul. Această plantă este aromată şi uşor amăruie precum şi picantă. Ajută la digestie şi îmbunătăţeşte gustul hranei. Mai ajută şi la secretarea sucurilor digestive.

Praful de chimion prăjit este eficient utilizat în afecţiunile intestinale, cum sunt diareea şi dizenteria. Pentru asemenea afecţiuni, se adaugă un vîrf de cuţit de praf de chimion în *lassi* proaspăt (v.cap.cu reţete -Apendicele C).

Chimionul alină durerile şi crampee abdominale. Este foarte eficient în deranjamentele *pitta* şi *kapha*.

Seminţele de in. Acţiunile seminţelor de in sunt următoarele: laxativă, expectorantă şi decongestionantă. Ceaiul din seminţe de in se recomandă în dezechilibrele respective. Dacă se bea o cană de ceai seara, intestinele vor fi mai uşoare dimineaţa. Va ajuta, de asemenea, la drenajul mucozităţii printre fecale.

Această simplă plantă domestică ameliorează problemele de constipaţie, balonare şi disconfort în regiunea abdominală. Seminţele de in sunt energizante şi ajută, de asemenea, la ameliorarea tusei cronice şi astmatice.

Usturoiul. Acestă plântă conţine ulei, este aromatică, iute, amară şi picantă. Usturoiul scade *vata* agravată şi reduce gazele. Este bun pentru digestie şi absorbţie şi mai este o plantă care întinereşte.

Mulţi oameni spirituali consideră că usturoiul este "*rajas*" (împiedică evoluţia spirituală) şi nu ar trebui consumat de către practicanţii căii spirituale. Usturoiul stimulează energia sexuală şi, prin urmare, nu este recomandatr celor în asceză.

Exceptînd contrindicaţiile spirituale, usturoiul este foarte eficient în dezechilibrele *vata*. Deoarece are un efect de încălzire, este de mare ajutor în sezonul ploios şi iarna. De asemenea, ameliorează durerile din articulaţii. Dar usturoiul nu este indicat pentru persoanele de constituţie *pitta*, datorită atributelor sale iuţi şi picante.

Această plantă are acţiune antireumatică şi se poate utiliza în tuse uscată sau congestii. Este foarte eficientă în migrenele datorate sinuzitelor, în durerile de urechi şi în ţiuitul urechii. În tratamentul afecţiunilor urechii, se administrează 3 sau 4 picături de ulei de usturoi în ureche sau seara se umple urechea cu ulei de usturoi şi se astupă cu vată. Dimineaţa, durerea va dispare.

Usturoiul calmează şi durerile de dinţi. Dinţii sensibili şi gingiile care coboară, se pot masa cu ulei de usturoi.

Usturoiul proaspăt se poate folosi la gătit. Face mîncarea mai gustoasă şi mai uşor de digerat şi aprinde *agni*. Usturoiul proaspăt este anti-*vata* şi anti-*kapha*.

Gheea. *Gheea* este un produs preparat din unt nesărat (v.Cap.cu reţete Apendice C). Este un excelent stimulator al apetitului, stimulînd *agni* şi dă un gust bun alimentelor. Ajută la digestie, deoarece stimulează secreţia sucurilor digestive. *Gheea* mai ajută la dezvoltarea inteligenţei, înţelegerii, memoriei şi *ojas*-urilor. Uşurează constipaţia, cînd este consumat cu lapte cald. Asociat cu diferite plante medicinale, *gheea* conduce proprietăţile lor curative către ţesuturi. Combinat cu lemn-dulce, rădăcină de obligeană şi gotu-kola, este folosit pe scară largă, ca medicament ayurvedic v.cap.cu reţete-Apendice C).

Gheea ameliorează febra cronică, anemia şi afecţiunile sîngelui, şi este util în dezintoxicare. Nu măreşte colesterolul ca celelalte grăsimi (uleiuri) şi are proprietăţi anti-*vata*, anti-*pitta* şi anti-*kapha*. Astfel, el ajută la echilibrarea celor trei *dosha*. *Gheea* grăbeşte procesul de vindecare a rănilor şi ameliorează ulcerul peptic şi colita. Este bun, în general pentru ochi, nas şi piele.

Ghimbirul. Această plantă se foloseşte şi proaspătă şi uscată. Ambele forme sunt aromatice şi picante. Ghimbirul este un stimulativ şi carminativ. Ghimbirul proaspăt conţine mai multă apă şi este mai uşor; sub formă de praf este mai puternic şi are acţiune mai penetrantă.

Ceaiul de ghimbir proaspăt este bun pentru persoanele *vata* şi *kapha*. Ghimbirul uscat, fiind foarte concentrat şi puternic, este bun pentru persoanele *kapha*. Ghimbirul produce transpiraţia, aprinde *agni*, neutralizează toxinele şi ajută la digestie, absorbţie şi la asimilarea hranei. Ghimbirul ameliorează durerile de gît, răceala obişnuită, congestia şi sinuzitele. Ceaiul de ghimbir pudră, făcut cu apă fierbinte poate fi consumat cu miere.

Ghimbirul proaspăt ras cu puţin usturoi, se poate consuma în cazul unui *agni* lent. Acest amestec va aprinde *agni* şi apetitul va reveni. De asemenea, în cazul unui apetit scăzut, se mai poate consuma un vîrf de cuţit de sare adăugat la o linguriţă de ghimbir proaspăt ras.

Ghimbirul este cel mai bun remediu casnic pentru probleme *kapha*: tuse, rinită, congestie şi congestia gîtului.

Pentru dureri de cap, se prepară o pastă dintr-o jumătate de linguriţă de praf de ghimbir cu apă şi se aplică, caldă pe frunte. Această pastă va produce o senzaţie de arsură, dar nu va arde pielea, ci va elimina durerea.

Ghimbirul mai poate fi utilizat ca şi condiment la gătit. În special, este de mare ajutor în sezonul rece. Ghimbirul face mîncarea mai uşoară de digerat. Ajută la curăţarea intestinelor şi promovează o drenare normală a acestora.

Ghimbirul mai poate fi aplicat extern pe muşchi şi articulaţii dureroase. Ajută la circulaţie şi alină durerile, prin eliberarea energiilor stagnante.

În caz de dureri musculare, se recomandă o baie cu ghimbir. Se pune ghimbir ras într-un săculeţ de pînză care se leagă de robinet, astfel ca apa fierbinte să curgă peste acesta. O asemenea baie calmează durerile şi are un efect relaxant şi reconfortant.

Gotu-kola. Frunza de gotu kola seamănă cu cele două emisfere cerebrale. Gotu kola acţionează asupra ţesutului creierului. Este foarte eficient în dezvoltarea memoriei şi a inteligenţei. Stimulează ţesuturile creierului, deci stimulează înţelegerea şi perspicacitatea.

Gotu kola protejează contra stresului şi calmează mintea. În sanscrită este denumită *brahmi* (*Brahma* înseamnă Conştiinţa Cosmică). Această plantă dinamizează curgerea de energie între emisferele dreaptă şi stîngă.

Gotu kola este, de asemenea, decongestionant şi este folosit pentru ameliorarea afecţiunilor sinusurilor. Pentru curăţarea mucozităţii, se foloseşte praful de gotu kola: se ia cîte un sfert de linguriţă de praf cu miere, dimineaţa şi seara.

Acţiunea cea mai importantă a acestei plante este asupra minţii şi a unui nivel mai înalt de conştiinţă. Se mai poate consuma sub formă de ceai, cîte o cană înainte de culcare, pentru a avea un somn profund şi pentru o trezire calmă, vioaie.

Mierea. Această substanţă produce căldură în corp; prin urmare, acţionează pentru a reduce *vata* şi *kapha*. Gustul ei este dulce şi stringent. Mierea este utilă în vindecarea rănilor externe şi interne. Ca şi gheea, mierea poartă spre ţesuturi proprietăţile medicinale ale plantelor, şi prin urmare, este utilizată drept intermediar pentru multe substanţe. Mierea este un excelent mijloc de purificare a sîngelui şi mai este bună pentru ochi şi dinţi. Ameliorează răceala, tusea şi congestia. Aplicată extern pe o rană, va grăbi procesul de vindecare.

Mierea diluată în apă, energizează organismul şi ajută la curăţarea rinichilor. Consumată moderat, reduce grăsimea. Mierea nu ar trebui să fie încălzită deoarece s-ar distruge calităţile ei şi ar face-o incompatibilă

cu organismul nostru. Mierea încălzită poate bloca tractul digestiv şi creează toxine.

Lemnul-dulce. Această substanţă este dulce şi uşor astringentă. Este un expectorant natural. Lemnul-dulce curăţă gura, produce salivaţie şi măreşte secreţiile în tractul gastrointestinal. Mestecarea unei bucăţi de lemn-dulce curăţă gura şi dinţii, împiedicînd căderea dinţilor. Lemnul-dulce are şi acţiune antiseptică.

Se foloseşte şi în calmarea tusei, răcelii şi a congestiei. În acest scop se consumă sub formă de ceai, pentru a stimula expectoraţia.

Lemnul-dulce este şi vomitiv. Două sau trei pahare de ceai de lemn-dulce concentrat, vor produce greaţă şi vomă, ceea ce ajută la eliminarea mucozităţii acumulate în exces în stomac şi a celei care produce congestie în piept.

Lemnul dulce reprezintă un antidot eficient în ulcerul peptic şi în gastrită. Pentru a trata aceste afecţiuni, se foloseşte o linguriţă de praf de lemn-dulce sau chiar mai puţin, pentru a prepara o cană de ceai.

Lemnul dulce poate fi utilizat şi sub formă de ulei medicinal sau asociat cu *ghee*, în uz intern. Această medicaţie se recomandă în diabet, bronşită, răceală şi crize repetate de astm (v.combinaţia *ghee* cu lemnul-dulce din capitolul cu reţete - Apendice C).

Ghee cu lemn-dulce poate fi folosit extern, pe răni. Rănile infectate sau cele nevindecabile se vor vindeca prin aplicarea acestei combinaţii de *ghee* cu lemn-dulce. Dacă se administrează această combinaţie în mod regulat (o jumătate de linguriţă în fiecare zi), aceasta ajută la tratarea ulcerelor gastrice.

Lemnul-dulce mai este şi un foarte eficient antidot în cazul inflamării vezicii biliare. Luat după mese, ceaiul de lemn-dulce ajută la digestie şi constipaţie.

Muştarul. Muştarul este foarte picant, iute, pătrunzător şi uleios. Seminţele sunt folosite ca şi condiment în bucătărie. Aprinde *agni* şi neutralizează toxinele. În orice caz, muştarul trebuie consumat cu atenţie deoarece agravează *pitta*.

Muştarul acţionează ca analgezic şi ameliorează durerile musculare. Este carminativ şi, de asemenea, ameliorează congestia.

Praful de muştar amestecat cu apă poate fi folosit ca şi cataplasmă. Nu trebuie aplicat direct pe piele deoarece se pot forma băşici. Pasta ar trebui aplicată pe o pînză şi apoi pe piele, pentru a uşura durerile din articulaţii sau din piept.

Se mai poate folosi sub formă de cataplasmă şi pentru calmarea spasmelor musculare. Se pun seminţe de muştar într-un săculeţ de pînză, iar acesta se ţine în apă caldă. Apoi ţineţi picioarele şi mîinile în apă pentru alinarea durerilor musculare sau de articulaţii. Seminţele de muştar amestecate cu apă relaxează muşchii.

Muştarul se poate folosi la gătit şi prăjit. Se încălzeşte ulei de susan într-o tigaie; cînd uleiul este fierbinte prăjiţi aproximativ două vîrfuri de cuţit de seminţe de muştar cu ceapă, usturoi şi legume. Legumele vor deveni uşor de digerat. Muştarul poate fi folosit în caz de indigestie balonară abdominală şi senzaţia de disconfort abdominal.

Nucşoara (Myristica fragrana) v.pg.127. Această plantă este aromatică şi stimulentă. Se utilizează pentru a îmbunătăţi gustul ceaiului şi al laptelui. Asociată cu lapte, serveşte ca tonic pentru inimă şi creier. Mai este folositor în debilitatea sexuală. Nucşoara este eficientă în restabilirea controlului urinării, în caz de astenie generală, diaree, gaze şi dureri surde abdominale, precum şi în pierderea poftei de mîncare sau afecţiuni ale ficatului şi splinei.

Nucşoara este un relaxant şi induce somnul în mod natural; ajută în caz de insomnie. Trebuie consumată cu grijă şi numai de către adulţi datorită acţiunii sale puternice - un vîrf de cuţit o dată.

Este foarte utilă persoanelor de tip *vata* şi *kapha*. Persoanele de tip *pitta* pot folosi nucşoara în doze mici.

Ceapa. Ceapa este uşor iritantă, este picantă şi aromatică. Are o acţiune de încălzire internă. Deoarece conţine amoniac, este iritantă pentru ochi şi nas. Ceapa stimulează simţurile, prin urmare, dacă cineva leşină sau se simte ameţit, îşi va reveni dacă va inhala mirosul unei cepe tăiate în bucăţi. Ceapa ajută la digestie şi stimulează energia sexuală. Este un aliment de tip *rajas* şi nu se recomandă celor ce practică asceza ca disciplină spirituală.

Ceapa gătită este dulce şi mai puţin picantă. Dacă se aplică sub formă de cataplasmă pe un furuncul, acesta se va sparge. Febra mare şi convulsiile ce pot rezulta, se pot reduce prin aplicarea unei cepe crude, rase şi învelite într-o pînză pe frunte sau pe abdomen.

Ceapa va ameliora crizele acute de epilepsie, dacă se administrează sub formă de inhalant sau de picături în ochi. Ea ajută, deasemenea, la reducerea colesterolului şi este un foarte bun tonic al inimii; ajută la reducerea bătăilor inimii. O jumătate de cană de suc proaspăt de ceapă cu două linguriţe de miere ameliorează astmul, tusea, spasmele, greaţa

şi voma. Distruge deasemenea viermii intestinali. Pentru alinarea durerilor din articulaţii se aplică pe zona respectivă o pastă preparată dintr-o ceapă rasă cu o jumătate de linguriţă de şofran indian şi o jumătate de linguriţă de praf de curry.

Piperul (negru). Acest condiment este picant şi iute şi este un stimulent ce ajută aprinderea lui *agni*. Stimulează secreţia sucurilor digestive şi îmbunătăţeşte gustul alimentelor. Se foloseşte ca laxativ în constipaţie, hemoroizi uscaţi, gaze şi lipsă de apetit. Se poate consuma şi cu puţină miere pentru combaterea viermilor din intestinul gros. Se folosesc numai boabe de piper (întregi).

Piperul negru se mai foloseşte în caz de inhalare. Se aplică extern puţin piper asociat cu *ghee*, ca antidot pentru urticarie. Piperul negru este iute şi picant, însă amestecat cu *ghee* ameliorează deranjamentele de tip *pitta*, cum sunt dermatitele şi urticaria.

Sarea. Multă lume foloseşte sarea marină numai pentru a îmbunătăţi gustul hranei; dar aceasta are şi proprietăţi medicinale. Sarea conţine apă şi este un produs marin. Agravează *pitta* şi *kapha*, deoarece ea conţine apă şi foc. La gătit trebuie folosită în cantităţi mici.

Sarea elimină gazele şi balonarea abdominală. Curăţă cavitatea bucală, stimulează secreţiile în tractul digestiv şi stimulează digestia.

Sarea mai poate fi utilizată în atenuarea inflamaţiilor externe. Se încălzeşte sare într-o tigaie şi se introduce într-un săculeţ de pînză. Apoi se aplică extern. Sarea calmează în mod natural durerile şi poate fi aplicată extern pe locul dureros. Ajută în drenare: se pun cîteva picături de soluţie de sare concentrată în nas pentru a curăţa *kapha* şi a debloca sinusurile.

Şofran de India. Aceasă plantă este aromatică, stimulentă şi îndeplineşte multe funcţii utile. Este amar, uşor picant, un excelent purificator al sîngelui şi acţionează ca tonic în digestie şi în congestie. Are acţiune calmantă în afecţiunile respiratorii, precum tusea şi astmul. De asemenea este antiartritic şi acţionează ca un bactericid natural.

Şofranul poate fi adăugat în mîncarea care conţine multe proteine pentru a ajuta digestia şi a împiedica formarea gazelor. Este eficient în menţinerea florei intestinului gros.

În cazul inflamării amigdalelor şi a congestiei gîtului, şofranul se foloseşte sub formă de gargară: în acest scop, amestecaţi o jumătate de linguriţă de şofran şi aceeaşi cantitate de sare într-un pahar cu apă caldă.

Şofranul are, de asemenea, proprietăţi antiinflamatorii. Şofranul, sub formă de pastă, poate fi aplicat local în caz de zgîrieturi, contuzii, inflamaţii. La o jumătate de linguriţă de şofran, se adaugă un sfert de linguriţă de sare şi se aplică pe zona afectată. Durerile şi inflamaţiile vor trece foarte repede.

Şofranul ajută şi în tratamentul diabetului. Pentru normalizarea nivelului de zahăr din sînge, se iau 4 pînă la 5 capsule după fiecare masă.

Ştevia galbenă. Această plantă foarte cunoscută, este originară din America. Are proprietăţi anti-*pitta*. Este laxativă, purifică sîngele şi este antiinflamatoare. Prin urmare, poate fi folosită în cazul simptomelor de artrită, în caz de dureri, slăbiciune şi roşeaţă. Este eficientă sub formă de ceai, în dermatite, hemoroizi care sîngerează şi erupţii pe gît, spate şi sub braţ.

Datorită proprietăţilor antitoxice, ştevia galbenă purifică sîngele şi echilibrează *pitta*. Rădăcina acestei plante este folositoare în aplicări externe pe răni, în infecţiile pielii şi pe zgîrieturile nevindecate.

Metalele*

Pe lîngă utilizarea plantelor medicinale, Ayurveda foloseşte şi proprietăţile vindecătoare ale metalelor şi ale pietrelor preţioase şi semipreţioase. Învăţăturile ayurvedice susţin că tot ceea ce există conţine energia Conştiinţei Cosmice. Toate formele materiei sunt pur şi simplu manifestări exterioare ale acestei energii. *Prana*, forţa fundamentală a vieţii, îşi are originea în această energie universală, care este esenţa oricărui lucru. Astfel, metalele, pietrele preţioase şi semipreţioase reprezintă manifestările exterioare ale anumitor forme de energie, iar aceste materiale conţin rezervoare de energie *pranică*, ce pot fi utilizate în scopuri terapeutice. *Rishii* Indiei antice au descoperit, prin meditaţie, efectele vindecătoare ale acestei energii.

Influenţele negative asupra funcţiilor normale ale trupului, minţii şi conştiinţei (corpului, sufletului şi spiritului) pot fi contracarate prin folosirea pietrelor şi a metalelor. Aplicate pe piele, ele au o influenţă electromagnetică ce acţionează asupra celulelor şi a ţesuturilor mai

* Atenţie: următoarele metale au potenţiale efecte toxice atunci cînd sunt utilizate excesiv. Acestea ar trebui utilizate sub supravegherea unui medic ayurvedic calificat.

profunde. De exemplu, purtînd o brățară de argint și plumb pe braț, se poate evita îmbolnăvirea ficatului.

De influențele cosmice depind atît sănătatea fizică a individului, cît și cea mentală și spirituală. Așa cum o casă este protejată de trăznet printr-un paratrăznet, tot astfel și corpul poate fi protejat de radiațiile electrice și magnetice din atmosferă, prin utilizarea pietrelor prețioase și a metalelor. Metalele pure emit o lumină astrală ce reprezintă un scut puternic împotriva influenței negative a planetelor.

Toate metalele au o enormă energie vindecătoare. Metalele grele ca mercurul, aurul, argintul, cuprul, fierul, plumbul și cositorul sunt utilizate în scopuri curative. Dar chiar și metalele pure pot conține anumite impurități toxice pentru organele vitale cum sunt rinichii, ficatul, splina și inima. Prin urmare, învățăturile ayurvedice recomandă metode speciale în vederea purificării acestor metale. Metalul este încălzit și tratat cu ulei, urină de vacă, lapte, *ghee*, *lassi* sau fiertură acrită din cereale. Printre aceste metode foarte vechi se realizează o purificare mai mare decît prin simple tratări chimice și permit țesuturilor umane receptarea influenței metalelor, fără nici un fel de efecte toxice. În continuare vor fi descrise efectele benefice ale cîtorva metale.

Cuprul: micșorează *vata* în exces și grăsimea. Este un tonic bun pentru ficat, splină și sistemul limfatic. Este folosit în special de către persoanele cu tendință spre îngrășare, de retenție a apei în corp sau de obstrucție limfatică. Este de mare folos în vindecarea anemiei.

Pentru tratarea obezității și a afecțiunilor ficatului și splinei, se spală zece monede de aramă în apă de var și se fierb într-un sfert de litru de apă, pînă ce rămîne jumătate din cantitate. Se iau două lingurițe din această apă de aramă de trei ori pe zi, timp de o lună. De asemenea, ajută foarte mult purtarea unei brățări de aramă la încheietura mîinii.

Aurul: este un tonic eficient în bolile nervoase. Îmbunătățește memoria și inteligența, fortifică mușchii inimii și mărește rezistența la oboseală. Aurul ajută în isterie, epilepsie, atacuri de cord, plămîni slabi și afecțiunile splinei.

Aurul purificator se transformă în cenușă, prin ardere. Energia aurului poate fi, de asemenea, utilizată sub forma apei medicinale de aur. Pentru a prepara o asemenea apă, se fierb două pahare de apă în care s-a pus o bijuterie de aur (fără nici o piatră prețioasă), pînă ce jumătate din cantitate se evaporă. Energia electronică a aurului se va răspîndi în apă, în timpul fierberii. Se ia cîte o linguriță din această apă, de două sau trei ori pe zi.

Apa de aur energizează inima şi întăreşte pulsul slab. De asemenea, îmbunătăţeşte memoria, inteligenţa şi înţelegerea, şi stimulează trezirea conştiinţei.

Aurul are proprietăţi calde şi prin urmare, ar trebui folosit cu precauţie în cazul unei constituţii de tip *pitta*. Unele persoane nu pot tolera aurul şi pot avea erupţii pe piele în cazul aplicării lui.

Fierul: este benefic pentru măduva oaselor, ţesutul osos, globulele roşii, ficat şi splină. Măreşte producerea de globule roşii şi prin urmare este folosit în tratamentul anemiei. Este utilizat eficient ca antidot în cazul măririi ficatului sau splinei. Fierul fortifică ţesutul muscular şi nervos şi are proprietăţi de reîntinerire.

Plumbul: este un remediu foarte eficace în bolile de piele. Se foloseşte şi în tratamentul leucoreei, secreţiilor vaginale, inflamaţiilor, gonoreei şi sifilisului.

Mercurul: este un metal foarte greu şi puternic. Ajută la stimularea sistemului enzimatic şi la transformarea şi regenerarea ţesuturilor. Mercurul este considerat sămînţa zeului *Shiva*, în mitologia indiană. El stimulează inteligenţa şi trezeşte conştiinţa. Nu trebuie niciodată folosit singur, ci asociat întotdeauna cu sulf. Proprietăţile anumitor plante medicinale sunt de mii de ori mărite, atunci cînd sunt asociate cu mercur şi sulf. Aceste două metale permit pătrunderea proprietăţilor curative ale plantelor înspre canalele şi ţesuturile mai subtile ale organismului.

Argintul: este un alt metal cu proprietăţi vindecătoare foarte important. Argintul are proprietăţi de răcire, prin urmare este benefic în tratarea excesului de *pitta*. Argintul favorizează creşterea forţei şi a rezistenţei organismului. Se mai poate utiliza în tratarea afecţiunilor *vata*, dar trebuie folosit cu mare atenţie de către persoanele *kapha*. Argintul ajută în stări de epuizare, febră cronică, slăbiciunea după febră, arsuri la stomac, inflamarea intestinelor, hiperactivitatea vezicii biliare şi în cazul menstruaţiei abundente. Cenuşa de argint este foarte utilă în afecţiunile cordului, ale ficatului şi splinei.

Apa de argint se prepară prin aceeaşi metodă ca şi cea de aur. Beţi lapte încălzit într-un vas de argint, pentru sporirea rezistenţei şi a puterii fizice.

Cositorul: este un element natural de reîntinerire. Cenuşa de cositor este utilizată în tratamentul diabetului, gonoreei, sifilisului, astmului, infecţiilor respiratorii, anemiei, bolilor de piele, de plămîni şi obstrucţiilor limfatice.

PIETRELE PREŢIOASE ŞI SEMIPREŢIOASE ŞI TERAPIA CULORILOR (CROMOTERAPIA)

Asemenea metalelor, pietrele preţioase şi semipreţioase precum şi culorile, emit vibraţii energetice, avînd proprietăţi terapeutice. Energia vindecătoare a pietrelor preţioase şi semipreţioase poate fi activată în individ prin purtarea lor ca ornamente, sub formă de inele şi coliere sau ţinîndu-le în apă este noapte, apă rece care se va consuma a doua zi. Pietrele preţioase se pot purifica ţinîndu-le în apă sărată timp de două zile.

Pietrele preţioase sau semipreţioase degajă sau acumulează energie, prin vibraţiile lor negative şi pozitive. Ele activează centrii energetici din corp şi astfel, ajută la dezvoltarea sensibilităţii.

În continuare se prezintă listele pietrelor preţioase şi semipreţioase benefice în funcţie de ziua de naştere a persoanei respective şi descrierea proprietăţilor şi folosirea unor asemenea pietre binecunoscute.

Calendarul pietrelor preţioase în funcţie de momentul naşterii

Ianuarie - granat
Februarie - ametist
Martie heliotrop (hematit)
Aprilie - diamant
Mai - agat
Iunie - perlă
Iulie - rubin
August - safir
Septembrie - piatra lunii (filinit)
Octombrie - opal
Noiembrie - topaz
Decembrie - rubin

Folosirea pietrelor preţioase

Pentru vindecare - ametist, hematit, perlă.

Pentru experimentarea unor efecte subtile ale energiei -diamant, lapis lazuli, rubin.

Pentru stimularea creativităţii - hematit, perlă.

Pentru dezoltarea capacităţii psihice - lapis linquis.

Pentru receptivitate - agat, beril.

Pentru protecţie generală - beril, lapis linquis.

Pentru protejarea contra răcelii - oţel carbon.

Pentru protejarea contra mîniei - perlă, opal.

Agatul. Nuanţă fumurie. Agatul protejează copiii de frică şi ajută pe cei mici să se trezească mai devreme şi să-şi menţină echilibrul. Această piatră stimulează trezirea spiritului. Ajută în dezechilibrele de tip *kapha*. Agatul conţine Eter, Aer şi Foc. Ar trebui purtat în jurul gîtului, într-un colier de aur.

Ametistul. Purpuriu, albastru sau violet. Ametistul conţine Eter şi Apă. Conferă demnitate, iubire, compasiune şi speranţă. Această piatră ajută în controlul în controlul unui temperament emotiv. Este bun în dezechilibrele *vata* şi *pitta*. Ametistul trebuie purtat, de asmenea, într-un colier în jurul gîtului.

Beriliul. Galben, verde şi albastru. Beriliul conţine Foc şi Eter. Stimueleaxă excesul de *pitta*, dar micşorează *vata* şi *kapha* în exces. Această piatră contribuie la sporirea inteligenţei, puterii, prestigiului şi poziţiei sociale şi de asemenea, promovează valorile artistice şi muzicale, în special. Ar trebui purtat în jurul gîtului, într-un colier de argint sau pe un inel de argint, pe inelarul stîng.

Hematitul. Acest cuarţ prezintă mici puncte roşii. Ajută la oprirea hemoragiei şi este cel mai bun purificator al sîngelui. Hematitul favorizează educaţia spirituală a copiilor. Este bun în cazul afecţiunilor ficatului şi splinei, precum şi în anemie. Această piatră conţine Foc şi Apă. Ar trebui purtat într-un colier de aur, aproape de inimă.

Diamantul. Alb, albastru şi roşu. Energia acestei pietre foarte preţioasă degajă vibraţii subtile spre inimă, creier, şi ţesăturile mai profunde. Diaman-

tul roşu are o energie aprinsă ce stimulează *pitta*. Diamantul albastru are energie cu proprietăţi de răcire, ceea ce calmează *pitta* şi stimulează *kapha*. Diamantul transparent stimulează *vata*, calmează *pitta* şi stimulează *kapha*. În Ayurveda, diamantul este folosit drept tonic cardiac. În vederea acestui tratament, diamantul trebuie ţinut într-un pahar cu apă peste noapte, iar apa poate fi băută a doua zi.

Diamantul este cea mai indicată piatră preţioasă folosită pentru reîntinerire. El aduce prosperitate şi înalţă spiritul. Ajută la creşterea unor relaţii foarte strînse. De aceea, această nestemată este asociată în mod tradiţional, cu căsătoria. El conţine Eter, Aer, Foc, Apă şi Pămînt. Trebuie purtat pe inelarul drept, într-un inel de aur. Mai trebuie adăugat că diamantele de calitate inferioară au efecte negative asupra organismului.

Granatul. Un silicat de o mare varietate de culori: roşu, maro, negru, verde, galben şi alb. Granatele roşii, galbene şi maron au un efect cald şi sunt benefice în dezechilibrele *vata* şi *kapha*. Cele albe şi verzi sunt folosite în dezechilibrele *pitta*, ele avînd proprietăţi de răcire. Granatul roşu conţine Foc şi Pămînt; cel verde are Foc şi Aer; cel alb are Apă. Granatul poate fi purtat în jurul gîtului, într-un colier de aur, pentru echilibrarea lui *vata* şi *kapha*; iar pentru *pitta* este preferabil să fie purtat într-un colier de argint.

Lapis lazuli. Albastru, violet sau verde. Această piatră fortifică ochii şi este utilizat în tratarea unor probleme variate. Lapis Lazuli este o piatră cerească, sacră. Dă putere corpului, minţii şi conştiinţei, şi sensibilizează persoanele care-l poartă la vibraţii spirituale mai subtile. Conţine Foc, Eter şi Apă. Lapis Lazuli este indicat pentru *vata* şi *kapha*. Ar trebui purtat în jurul gîtului, într-un colier de aur.

Lapis Linquis. Albastru. Are proprietăţi similare lui lapis lazuli. Poartă noroc şi ajută la meditaţie.

Piatra-lunii. Gri sau albă. Această piatră absoarbe energia lunară aşa cum se poate observa din asemănarea sa cu luna. Piatra-lunii calmează psihic, iar energia sa cu proprietăţi de răcire echilibrează *pitta*. Conţine Apă, Aer şi Eter. Piatra-lunii este strîns legată de emoţiile umane şi afectează apa corporală. Dacă o persoană este stresată şi se simte tulburată în perioada lunii pline sau a lunii noi, ar trebui să poarte o

piatră-a-lunii montată într-un inel de argint, pe inelarul drept. Piatra-lunii echilibrează *vata*, ca și *pitta*, dar agravează *kapha*.

Opalul. Roșu, gălbui-roșu sau portocaliu-galben. Opalul ajută copilul să crească. Favorizează sentimente binevoitoare și prietenie. Este piatra prețioasă a lui Dumnezeu, a iubirii și compasiunii, a creativității și a înțelegerii în relațiile umane. Conține Apă, Foc și Eter. Această piatră este potrivită pentru stările de tip *vata* și *kapha*. Trebuie purtat pe arătătorul drept, pe un inel de argint sau în jurul gîtului, într-un colier de aur.

Perla. Albă. Această piatră prețioasă este un produs organic al mamei perlelor (stridia). Perla conține Apă, Aer și Pămînt. Ea conține carbonat de calciu și are efect de răcire și provoacă vibrații calmante vindecătoare. Perla are proprietăți anti-*pitta*. Ea purifică și sîngele. Sub formă de cenușă purificată, este utilizată intern, în afecțiunile stomacului și inflamațiile intestinale. Poate fi utilizată și în tratarea hepatitei și a pietrelor la fiere. De asemenea, o persoană care suferă de vomă datorată bilei, se poate trata cu succes, cu cenușă de perle.

Perla este hemostatică. Prin urmare, este folosită pentru a trata afecțiuni precum sîngerarea gingiilor, vomă cu sîngerare, salivarea cu sînge sau sîngerarea hemoroizilor.

Perla are calități fortifiante și promovează vigoarea și vitalitatea. Energia electrică a perlei poate fi captată folosind apa de perlă. Patru sau cinci perle se țin într-un pahar cu apă peste noapte. Această apă trebuie consumată ca tonic, a doua zi. Va ușura senzația de usturime a ochilor și a urinei. Apa de perlă mai acționează și ca un antiacid natural și este benefică în inflamații. Perla trebuie purtată pe inelarul drept, într-un inel de argint.

Coralul roșu. Această piatră semiprețioasă de proveniență marină, absoarbe energia planetei Marte. Coralul roșu mai conține carbonat de calciu. Acțiunea sa calmează *pitta*. Este un purificator al sîngelui și ajută la controlarea urii, furiei și geloziei, dacă este purtat fie pe arătătorul drept, fie pe inelarul drept. Conține elementul Apă, Pămînt și Foc.

Rubinul. Roșu. Această piatră favorizează concentrarea și puterea mentală. Rubinul fortifică inima. Conține elementul Foc, Aer, și Eter. *Pitta* este sensibilizată la această piatră, dar este utilă pentru *vata* și *kapha*

în exces. Ar trebui purtat pe inelarul stîng, într-un inel de aur sau de argint.

Safirul. Violet sau purpuriu. Safirul are efect de neutralizare a lui *vata*. Este folosit pentru a contracara efectele negative ale planetei Saturn şi ajută în caz de reumatism, sciatică, boli neurologice, epilepsie, isterie şi în toate afecţiunile *vata*. Conţine Aer şi Eter. Ar trebui purtat în jurul gîtului, montat într-un colier de aur.

Topazul. Galben-pai, galben-viu, verzui sau roşiatic-albastru. Această piatră favorizează pasiunea şi eliberează corpul de teamă. Topazul conferă forţă şi inteligenţă. Conţine Foc, Eter şi Aer. Ar trebui purtat pe arătătorul drept, montat într-un inel de aur sau în jurul gîtului, într-un colier de aur.

CULORILE

Terapia ayurvedică mai foloseşte şi proprietăţile curative ale unor culori. Cele şapte culori naturale de bază, prezente în curcubeu, sunt legate de ţesuturile corpului şi de *tridosha*. Astfel, acţiunea vibraţiilor acestor şapte culori poate fi utilizată la echilibrarea celor trei umori.

Dacă o sticlă cu apă se înveleşte cu hîrtie colorată transparentă şi se ţine la soare timp de patru ore, apa se va impregna cu vibraţiile culorii respective. Această apă se poate bea, avînd rezultate excelente. Următoarele culori se folosesc în tratamentele ayurvedice:

Roşu. Această culoare este asociată sîngelui. Are proprietăţi terapeutice, conferă culoare globulelor roşii şi de asemenea, stimulează formarea acestor celule. La fel de bine produce căldură în organism şi stimulează circulaţia. Ajută la menţinerea culorii pielii şi conferă energie ţesutului nervos şi măduvei oaselor. Culoarea roşie echilibrează *vata* şi *kapha* agravate. Dar, pe de altă parte, expunerea îndelungată la această culoare poate produce un exces de *pitta* depusă în anumite părţi ale corpului şi pot rezulta inflamări.La fel, se poate produce şi conjunctivita.

Portocaliu. Culoarea portocalie, ca şi cea roşie, are proprietăţi curative şi de încălzire. Ajută pe cei dedicaţi căutărilor spirituale de a renunţa la lume. Pe de altă parte, dă energie şi putere organelor sexuale. Astfel, portocaliul trebuie utilizat în asceză pentru transformarea energiei sexuale în Conştiinţa Supremă. Cel ce nu practică abstinenţă sexuală, va fi hiperstimulat prin aplicarea acestei culori. Portocaliul ajută la echili-

brul lui *vata* şi *kapha* agravate. De asemenea, ameliorează congestia şi menţine strălucirea pielii. Expunerea excesivă la portocaliu, poate agrava *pitta*.

Galben. Prin expunerea la galben, energia se ridică în *chakra* regală. Această culoare stimulează înţelegerea şi inteligenţa. În plan spiritual, galbenul este asociat anulării totale a ego-ului. Utilizarea excesivă a acestei culori produce acumularea excesivă da bilei în intestinul subţire şi poate agrava *pitta*. Galbenul echilibrează *vata* şi *kapha* în exces.

Verde. Această culoare are efecte calmante asupra psihicului şi reconfortează. Ajută la atragerea energiei în *chakra* inimii. Verdele calmează emoţiile şi aduce fericire în inimă. Echilibrează *vata* şi *kapha* în exces şi agravează *pitta*. Folosirea în exces a culorii verzi stimulează concentrarea bilei, ceea ce poate produce pietre în vezica biliară.

Galben-verzui. Această culoare are proprietăţile celor două culori. Ajută la echilibrarea lui *vata* şi *kapha*, dar poate agrava *pitta*. Are efect calmant asupra psihicului.

Albastru. Aceasta este culoare Conştiinţei Pure. Are efect calmant, de răcire pe plan fizic şi psihic. Albastrul împiedică depigmentarea pielii. Ajută şi la rezolvarea problemelor ficatului şi micşorează *pitta* agravată. Folosirea excesivă a culorii albastre poate producere agravarea lui *vata* şi *kapha* şi poate duce la congestie.

Mov. Aceasta este culoarea Conştiinţei Cosmice şi cea care stimulează trezirea conştiinţei. Creează o senzaţie de uşor a întregului corp şi deschide porţile percepţiei. Movul echilibrează *pitta* şi *kapha* agravate, însă folosirea lui excesivă poate agrava *vata*.

Concluzie

Ayurveda expune în mod foarte clar şi concis legile fundamentale şi principiile care guvernează viaţa pe pămînt. A înţelege Ayurveda înseamnă a înţelege forţele ce ne cauzează îmbolnăvirea. Această scurtă introducere reprezintă o încercare de a-l iniţia pe cititor în această ştiinţă a vieţii, într-un mod concis şi documentat. Aceasta reprezintă doar o mică parte din tezaurul complet al înţelepciunii ayurvedice. Oricum, intenţia (şi autorul speră că a reuşit) a fost de a oferi o reprezentare elementară a vastului potenţial şi capacităţii de vindecare profundă a Ayurvedei; de asemenea, intenţia de a oferi cunoştinţe practice, aplicabile în viaţa noastră de zi cu zi.

Toate conceptele de bază ale Ayurvedei au fost prezentate aici, dar cititorul ar mai putea avea întrebări în domeniul acestei ştiinţe a vieţii. De fapt, este posibil ca această lucrare să dea naştere mai multor întrebări decît răspunsuri. Este inevitabil acest lucru, atunci cînd se tratează într-o manieră introductivă despre un sistem de înţelepciune antică, care descrie vastul orizont în care conştiinţa umană se contopeşte cu Conştiinţa Cosmică.

Autorul speră că a reuşit să comunice unele din adevărurile fundamentale ale acestei ştiinţe, într-o formă comprehensibilă. Numai cititorul poate aprecia dacă acest efort şi-a atins scopul. Remarcile cititorului în privinţa cărţii, vor fi binevenite, ajutînd enorm la realizarea următoarei lucrări proiectate, ce urmează să trateze mult mai detaliat această antică ştiinţă a vieţii.

Deoarece primele capitole ale cărţii au tratat despre creaţia ce îşi are originea în Conştiinţa Cosmică şi despre formarea celor cinci elemente, este natural să încheiem cu momentul în care aceste elemente se reîntorc la Sursa lor, pentru a continua ciclul cosmic al existenţei:

> "În timp ce moartea se apropie de elementul Pămînt, începe să dispară senzaţia de soliditate şi de densitate a corpului. Acesta pare că atîrnă greu. Limitele sale sunt mai puţin solide. Nu mai persistă atît de mult senzaţia de a fi "în" corp. Se devine mai insensibil la impresii şi senzaţii. Nu se mai pot mişca membrele după voie. Peristaltismul încetineşte, intestinele nu mai funcţionează fără ajutor. Organele încep să se blocheze. În timp ce elementul Pămînt continuă să se

dizolve în elementul Apă, apare o senzaţie de fluiditate, deoarece starea solidă, care s-a identificat mereu cu corpul, începe să dispară.

În timp ce elementul Apă începe să se dizolve în elementul Foc, senzaţia de fluiditate se transformă ca într-o ceaţă caldă. Fluidele corpului încep să se oprească, gura şi ochii se usucă, circulaţia se încetineşte, scade tensiunea arterială. Cum circulaţia devine tot mai slabă pînă se opreşte, sîngele se adună în zonele inferioare ale corpului. Rezultă o senzaţie de uşurinţă, de plutire.

În timp ce elementul Foc se dizolvă în elementul Aer, dispar senzaţiile de căldură sau frig, iar senzaţia de confort sau de disconfort nu mai are nici o însemnătate. Temperatura corpului scade pînă la punctul în care acesta începe să se răcească şi să devină palid. Digestia se opreşte. Începe să predomine o senzaţie de uşurinţă, ca de încălzire treptată. O senzaţie de dizolvare într-un infinit tot mai subtil.

În timp ce elementul Aer se dizolvă în Conştiinţa însăşi, apare sentimentul infinitului. Expiraţia devine mai lungă decît inspiraţia şi nu mai există sentimentul formei sau funcţiei propriului corp, ci doar senzaţia de largă expansiune, de dizolvare în fiinţa pură".*

Astfel, sistemul nervos uman se reîntoarce la Sursa fiinţării sale. Totuşi, încheierea acestui ciclu, la fel ca şi această carte, marchează începutul călătoriei tale, cititorule! Este timpul să priveşti în cartea vie a corpului, a sufletului şi a spiritului tău. Adevărata cunoaştere se află în acest templu. Aplicînd practic în sanctuarul tău cunoştinţele prezentate aici, vei descoperi singura demonstraţie autentică şi valoroasă a adevărului acestei lucrări. Călătoria este lungă, dar mereu ne vom reîntoarce la locul de unde am pornit.

---

* Din *Cine Moare* de Stephen Levine, Anchor Books, New York, 1982, pag. 269-270

APENDICE A
Antidoturi alimentare*

Alimente	Efecte negative	Antidoturi
LACTATE		
Brînză	Mărește congestia și mucozitatea; Agravează *pitta* și *kapha*	Piper negru, chili sau boia
Ouă	Măresc *pitta*; consumate crude măresc *kapha*	Pătrunjel, șofran și ceapă
Îngheţată	Mărește mucozitatea,, produce congestie	Cuișoare sau nucșoară
Lapte acru	Mărește mucozitatea, produce congestie	Coriandru și nucșoară
Iaurt	Mărește mucozitatea, produce congestie	Chimion sau ghimbir
PEȘTE ȘI CARNE		
Pește	Mărește *pitta*	Nucă de cocos, chitră și lămîie
Carne roșie	Greu de digerat	Boia, cuișoare sau chili
CEREALE		
Ovăz	Mărește *kapha* și îngrașă	Șofran de India, semințe de muștar sau chimion
Orez	Mărește *kapha* și îngrașă	Cuișoare sau boabe de piper
Grîu	Mărește *kapha* și îngrașă	Ghimbir
VERDEȚURI		
Legume	Produce gaze și balonare	Usturoi, cuișoare, piper negru,boia

* Antidoturile alimentare trebuie folosite la prepararea sau în timpul consumării acestor alimente.

Varză	Produce gaze	A se găti cu ulei de floarea soarelui, cu şofran de India şi seminţe de muştar
Usturoi	Măreşte *pitta*	Nucă de cocos rasă şi lămâie
Salată verde	Produce gaze	ulei de măsline cu suc de lămâie
Ceapă	Produce gaze	Gătită (fiartă) sau sare, lămâie, iaurt şi seminţe de muştar
Cartofi	Produc gaze	*Ghee* cu boabe de muştar
Roşii	Măresc *kapha*	Chitră sau chimion

FRUCTE

Avocado	Măresc *kapha*	Şofran de India, lămâie
Banane	Măresc *pitta* şi *kapha*	Nucşoară
Fructe uscate	Produc uscăciune; pot agrava *vata*	Ţinute în apă
Mango	Produce diaree	*Ghee* cu nucşoară
Pepene	Produce retenţia apei în corp	Nucă de cocos rasă cu coriandru
Lubeniţă	Produce retenţia apei în corp	Sare sau chili

NUCI ŞI SEMINŢE

Nuci	Produc gaze şi măresc *pitta*	Se ţin în apă peste noapte şi se gătesc cu ulei de susan şi cu chili
Ulei de arahide	Greu; lipicios; măreşte *pitta* sau produce migrene	Ghimbir sau praf de chimion prăjit
Seminţe	Pot agrava *pitta*	Se ţin în apă şi se prăjesc pentru a fi mai uşoare

DIVERSE

Alcool	Stimulent; efect depresiv în timp	Mestecaţi 1/4 linguriţă de seminţe de chimion sau 1-2 seminţe nucşoară (Elettaria şi Amonum)
Ceai negru	Stimulent; efect depresiv	Ghimbir
Cofeină	Stimulent; ulterior are efect depresiv	Praf de nucşoară (ambele varietăţi)
Ciocolată	Stimulent; are efect depresiv asupra sistemului nervos	Nucşoară (Elettaria) sau chimion
Cafea	Stimulent; deprimă sistemul nervos	Praf de nucşoară (ambele varietăţi)
Floricele de porumb	Produc gaze şi uscăciune	Adăugaţi *ghee*
Dulciuri	Produc congestie	Praf de ghimbir uscat
Tutun	Agravează *pitta* şi stimulează *vata*	Gotu kola

APENDICE B
Tratamente de prim ajutor

Acnee: se aplică extern o-pastă din praf de şofran de India şi din Lemn de santal, din fiecare cîte o linguriţă şi cu suficientă apă. Se mai poate bea cîte 1/2 de ceaşcă suc de aloe vera, de două ori pe zi, pînă ce acneea va dispare.

Astm: se recomandă ceai de lemn-dulce sau de ghimbir. Se pune cîte 1/2 linguriţă din ambele plante la o ceaşcă de apă. Un alt remediu pentru uz intern este 1/4 ceaşcă de suc de ceapă cu o linguriţă de miere şi 1/8 linguriţă de piper negru. Calmează tusea şi congestia şi reglează respiraţia.

Dureri de spate: se aplică o pastă de ghimbir şi ulei de eucalipt, pe zona dureroasă.

Miros neplăcut al gurii: se curăţă gura cu praf de lemn-dulce şi se consumă seminţe de anason.

Sîngerare (externă): se aplică gheaţă sau pastă din lemn de santal. Se mai poate aplica pe zona respectivă cenuşă neagră rezultată din arderea unei bucăţi de bumbac.

Sîngerarea (internă): se bea lapte cald, la care s-a adăugat 1/2 linguriţă praf de şofran obişnuit şi de şofran de India.

Furuncule (abces): pentru a-l stoarce, se aplică mai întîi cataplasme calde cu ceapă fiartă sau se aplică o pastă din praf de ghimbir şi şofran de India (din fiecare cîte 1/2 linguriţă) direct pe furuncul (abces).

Arsuri: se face o pastă din gel proaspăt de aloe vera şi un vîrf de cuţit de praf de şofran de India. Se mai poate administra *ghee* sau ulei din nucă de cocos.

Răceală: se fierbe într-un litru de apă o linguriţă de praf de ghimbir şi se fac inhalaţii.

În acelaşi mod se fac inhalaţii din frunze de eucalipt fierte, cu rezultate excelente în răceli. Uleiul de eucalipt aplicat sub nări, va ajuta în caz de congestie. Poate fi prizat praful de rădăcină de obligeană; se prizează puţin în fiecare seară.

Constipaţie: se consumă ceai din frunze de siminichie(o linguriţă la o ceaşcă de apă) sau o linguriţă de *ghee* într-un pahar cu lapte cald, înainte de culcare. Un alt remediu îl constituie o linguriţă de seminţe de in fierte la un pahar de apă şi băut înainte de culcare.

Tuse: se face gargară cu un pahar de apă caldă, la care s-a adăugat un vîrf de sare şi două vîrfuri de praf de şofran de India. De asemenea, se suge o cuişoară cu o bucată de zahăr candel. Dacă tusea este expectoraţie, se bea un ceai preparat dintr-o cană de apă fiartă la care s-a adăugat 1/2 linguriţă de praf de ghimbir, un vîrf de praf de cuişoare şi un vîrf de praf de scorţişoară.

Diaree: se amestecă părţi egale de iaurt şi apă şi se adaugă puţin ghimbir proaspăt (aproximativ 1/8 dintr-o linguriţă); sau, se bea cafea neagră cu suc proaspăt de lămîie. Un alt remediu îl constituie o fiertură din 1-2 linguriţe de seminţe de mac la o ceaşcă de apă. Se fierbe, se adaugă un vîrf de cuţit de nucşoară (Myristica fragrans), se amestecă şi se consumă.

Dureri de urechi: se pun trei picături de ulei de usturoi în ureche; sau se introduc în ureche cinci-zece picături dintr-un amestec preparat dintr-o linguriţă de suc de ceapă cu 1/2 linguriţă de miere.

Zgomote în urechi: se pun trei picături de ulei de cuişoare în ureche (v.reţeta cu ulei de cuişoare din capitolul de reţete Apendice C).

Epuizare (febră): se bea un pahar de apă din nucă de cocos sau suc de struguri. Sau se fierb trei curmale într-un sfert de litru de apă şi se bea.

Usturarea ochilor: se masează tălpile cu ulei de ricin. Sau se introduc 3 picături de apă curată de trandafiri în ochiul afectat. Se mai poate folosi şi gel proaspăt de aloe vera.

Gaze abdominale: se dizolvă un vîrf de bicarbonat de sodiu într-o ceaşcă cu apă, se stoarce sucul de 1/2 lămîie şi se bea.Sîngerarea

gingiilor: se bea o ceaşcă cu apă în care s-a stors sucul de la 1/2 de lămîie. Sau se masează gingiile cu ulei de nucă de cocos.

Dureri de cap: pentru ameliorarea acestora, se prepară o pastă din 1/2 linguriţă de praf de ghimbir cu apă, se încălzeşte şi se aplică pe frunte. Poate apărea o senzaţie de usturime, ceea ce nu reprezintă nici un pericol.

O altă metodă de calmare a durerilor de cap este observarea respiraţiei. Observaţi prin care nară se respiră mai puternic. Acea nară se astupă şi se respiră prin cealaltă, pînă ce durerea va ceda.

Următoarele metode pot fi utile în calmarea diferitelor tipuri de dureri de cap. Durerile de cap datorate sinuzitelor sunt legate de *kapha* şi pot fi calmate prin aplicarea unei paste de ghimbir pe frunte şi pe sinusuri. Durerile de cap din zona tîmplelor indică exces de *pitta* în stomac. Se pot calma prin consumarea unui ceai de seminţe de chimion şi coriandru cîte 1/2 linguriţă din fiecare, la o ceaşcă de apă caldă. În acelaşi timp se aplică o pastă de lemn de santal pe tîmple. Durerile de cap occipitale (la ceafă) indică toxine în colon. Se bea un pahar de lapte cald cu o linguriţă de seminţe de in, înainte de culcare. În acelaşi timp se aplică o pastă de ghimbir după urechi (procese mastoide). Durerile de cap se pot datora unei schimbări de energie sau emoţiilor reprimate în ţesutul conjunctiv profund.

Hemoroizi: se bea 1/2 ceaşcă de suc de aloe vera, de trei ori pe zi, pînă ce aceştia dispar.

Sughiţ: se amestecă 2 părţi miere cu o parte ulei de ricin. De asemenea, se practică *pranayama* (v.cap.XII -Respiraţia şi meditaţia).

Indigestie: se amestecă un căţel de usturoi mărunţit cu un vîrf de sare şi un vîrf de bicarbonat de sodiu. Sau se amestecă 1/4 de ceaşcă de suc de ceapă cu 1/2 linguriţă de miere şi 1/2 linguriţă de piper negru.

Dureri menstruale: se ia o linguriţă de gel de aloe vera cu 2 vîrfuri de piper negru, de 3 ori/zi, pînă ce durerile dispar.

Întindere musculară (pentru regiunea superioară a corpului): se poate face o clismă cu o ceaşcă de ulei de obligeană. Încercaţi să reţineţi lichidul timp de 30 de minute. În caz de întinderi musculare generale, se aplică o pastă caldă preparată din ghimbir şi şofran de India (o linguriţă

de ghimbir şi 1/2 linguriţă de şofran de India) pe regiunea afectată de 2 ori/zi.

Supraalimentare: acesta este un obicei nervos ce distruge inteligenţa. Consumaţi hrană uşoară, ca de exemplu: mei, tapioca sau secară. Aceste alimente nu îngraşă, chiar dacă sunt consumate în exces. Dacă aţi mîncat prea mult, prăjiţi cîte o linguriţă de seminţe de anason şi de coriandru cu un vîrf de cuţit de sare şi mestecaţi-le. Se mai poate bea o ceaşcă de apă caldă, la care s-a adăugat sucul de la 1/2 lămîie şi un vîrf de cuţit de bicarbonat de sodiu.

Dureri (externe):se aplică o compresă cu ghimbir. Pentru a o prepara, se amestecă 2 linguriţe de praf de ghimbir cu o linguriţă de praf de şofran de India şi se adaugă apă cît să se facă o pastă. Se încălzeşte pasta şi se întinde uniform pe o bucată de tifon sau pînză de bumbac. Apoi, aceasta se întinde pe zona afectată şi se aplică un bandaj deasupra. Se ţine toată noaptea.

Muşcături şi înţepături otrăvitoare: se bea suc de cilantro sau se aplică o pastă care conţine santal, pe regiunea afectată.

Otrăvire (în general): se consumă 1/2 linguriţă de *ghee* sau 1/2 linguriţă de praf de lemn-dulce.

Erupţii: se aplică o frunză de cilantro pe locul afectat sau se bea un ceai de coriandru (o linguriţă de seminţe de coriandru la o ceaşcă de apă).

Şocuri (leşin): se inhalează o ceapă tăiată, proaspătă, sau praf din rădăcină de obligeană.

Congestia sinusurilor: se aplică o pastă de ghimbir pe locul afectat sau se inahalează un vîrf de cuţit de praf de rădăcină de obligeană.

Insomnie: se bea un ceai preparat dintr-un sfert de linguriţă de praf de nucşoară (Myristica fragrans) la o ceaşcă de apă. Se masează uşor tălpile cu ulei de susan; sau se masează puternic capul cu acelaşi ulei; sau, se introduc 5-10 picături de ulei cald în fiecare ureche. Se bea o cană de lapte cald de vacă, cu zahăr candel sau miere. Ceaiul de muşeţel este excelent ca sedativ (o linguriţă de muşeţel la o cană cu apă).

Somnolenţă (în exces): se bea cafea, ceai de gotu kola sau din rădăcină de obligeană, înainte de culcare. Se mănîncă puţin seara, şi mai devreme.

Dureri în gît: se face gargară cu apă caldă, la care s-a adăugat 1/4 linguriţă de praf de şofran şi un vîrf de sare.

Inflamaţii: se bea o fiertură de ovăz: o parte ovăz se fierbe în 4 părţi apă, apoi se strecoară. Ceaiul de coriandru este de asemenea, eficient. În caz de inflamaţii externe, se aplică 2 părţi de praf de şofran de India amestecat cu o parte de sare, pe locul afectat.

Se bea ceai de gotu kola: o linguriţă la o ceaşcă de apă.

Dureri de dinţi: se aplică 3 picături de ulei de cuişoare pe locul afectat.

APENDICE C
Reţete

Băuturi de migdale: se ţin în apă peste noapte, 10 migdale. Dimineaţa se curăţă de coajă. Se amestecă în mixer cu o ceaşcă de lapte cald. Se adaugă un vîrf de praf de nucşoară (Elettaria) şi de piper negru proaspăt măcinat şi o linguriţă de miere. Se mixează timp de 5 minute la viteza maximă şi apoi se bea. Această băutură ajută la energizare şi fortifică *ojas*-urile.

Lassi: se fierbe 1/4 litru de lapte, se lasă la foc mic şi se stoarce o lămîie mică. Apoi se adaugă o lingură de iaurt. Se acoperă laptele şi se păstrează la loc cald, întunecos, peste noapte. A doua zi se face iaurt. La acesta se adaugă o cantitate egală de apă şi se amestecă. Ca îndulcitor se poate folosi sirop de arţar.

Ghee cu rădăcină de obligeană: mai întîi se prepară un decoct din rădăcină de obligeană, format dintr-un praf de rădăcină de obligeană şi 8 părţi de apă. Se fierbe acest amestec pînă ce rămîne un sfert din apa iniţială. Se ia o parte din acest decoct şi se adaugă o parte egală de *ghee* (v.reţeta cu *ghee*). La acest amestec se adaugă o parte egală de apă şi se fierbe pînă ce apa se evaporă. Ceea ce rezultă este *ghee* cu obligeană.

Ulei de cuişoare: se fierb cinci cuişoare întregi cu o lingură de ulei de susan. Cuişoarele se lasă în ulei, iar acesta trebuie încălzit atunci cînd se aplică.

Ulei de usturoi: se pisează 2 căţei de usturoi şi se amestecă cu o lingură de ulei de susan. Se fierbe. Se aplică amestecul cald, păstrînd usturoiul în ulei.

Ghee: se încălzeşte la foc potrivit, aproximativ 1/2 kg de unt nesărat. După ce se topeşte, se mai poate fierbe aproximativ 12 minute. În timpul fierberii, spuma se va ridica la suprafaţă (această spumă nu se înlătură, ea avînd proprietăţi medicinale). Se pune la foc mic. Untul va dobîndi o nuanţă aurie şi va avea miros de floricele de porumb. *Ghee* este gata atunci cînd se picură apă şi aceasta începe să pocnească. Se lasă să se

răcească. Se strecoară şi se păstrează într-un vas, fără a fi nevoie să se ţină în frigider.

Ghee cu lemn-dulce: mai întîi se prepară un decoct din lemn-dulce dintr-o parte praf de lemn-dulce şi 8 părţi apă. Se fierbe pînă ce rămîne un sfert din cantitatea iniţială. Se ia o parte din decoct şi se amestecă cu o parte de *ghee* (v.reţeta cu *ghee*). Apoi se adaugă o parte egală de apă şi se fierbe pînă ce toată apa se evaporă. Ceea ce rămîne reprezintă *ghee* cu lemn-dulce.

Ceai yoghin: amestecaţi următoarele ingrediente: 2 linguriţe de ghimbir proaspăt ras, 4 seminţe întregi de nucşoară (Elettaria), 8 cuişoare întregi, un baton de scorţişoară şi 8 ceşti de apă. Se fierbe pînă ce rămîne jumătate din cantitate. Se adaugă 1/4 litru de lapte de vacă, după ce s-a răcit, şi se consumă.

Glosar

Acnee: o erupţie de coşuri ce apare, de obicei, pe faţă, gît, umeri şi pe partea superioară a spatelui.

Alergie: o reacţie hipersensibilă la anumite substanţe din mediul individului.

Alopatie: un sistem de medicină (occidentală) care tratează bolile şi traumatismele prin intervenţii active, de exemplu: tratamente medicale şi chirurgicale prin care se ajunge la efecte opuse cauzelor bolii.

Anabolism: procesul constructiv al organismului (aspect al metabolismului).

Analgezic: o substanţă ce calmează durerea.

Anemie: un nivel scăzut (sub cel normal) al numărului de globule roşii.

Aromatic: substanţe cu un miros parfumat şi gust picant, condimentat, ce stimulează tractul gastrointestinal.

Artrita: o stare inflamatorie a articulaţiilor, caracterizată prin durere şi inflamare.

Ascită: o acumulare excesivă de fluide în cavitatea abdominală.

Ascultare (consult): acţiunea de ascultare a unor sunete din interiorul organismului.

Astm: un dezechilibru respiratoriu, caracterizat prin insuficientă respiratorie, raluri şi tuse (uscată sau expectoraţie).

Atribute: calităţile inerente sau proprietăţile unei substanţe.

Atrofie: o pierdere sau diminuare a greutăţii sau a activităţii fiziologice a unei zone a corpului, datorită bolii sau altor influenţe.

Balonare: inflamare datorată presiunii interne.

Bilă: un fluid amar secretat de ficat, care se varsă în intestinul subțire; depozitat în vezica biliară ajută la metabolizarea grăsimii.

Bronşită: inflamarea bronhiilor.

Bursită: inflamarea structurii țesutului conjunctiv din jurul unei articulații.

Carminativ: o substanță care elimină gazele.

Catabolism: procesul degenerativ din organism (aspect al metabolismului - v.metabolism).

Cataplasmă: tratament realizat prin aplicarea de paste umede şi calde.

Cervicita: inflamarea colului uterin.

Chakra : centri energetici din corp ce corespund diferitelor nivele de conştiință; din punct de vedere fiziologic corespund centrilor rețelei nervoase.

Charak: renumit medic ayurvedic, care a scris unul din textele de bază ale Ayurvedei: Charak Samita.

Colesterol: substanță grasă sub formă de cristale, existentă în toate grăsimile animale, uleiuri, lapte, gălbenuş de ou, bilă, sînge, țesutul creierului, ficat, rinichi şi în glandele suprarenale.

Colită: boală cronică ce se caracterizează prin secreție excesivă de mucozitate în intestinul gros şi prin constipație sau diaree, şi trecerea mucozității şi a unor fragmente de membrană în fecale.

Compresă: o bucată îndoită de pînză (tifon), aplicată astfel încît să preseze anumite zone exterioare ale corpului.

Conjunctivită: inflamarea membranei de pe marginea pleoapelor.

Depigmentare: pierderea culorii pielii.

Dermatită: o stare inflamatorie a pielii, caracterizată prin roşeaţă, durere şi mîncărimi.

Diabet: stare clinică caracterizată prin urinare excesivă şi nivelul mărit al zahărului în sînge.

Diuretic: o substanţă ce măreşte secreţia de urină.

Eczemă:inflamarea acută sau cronică a pielii.

Edem: starea în care ţesuturile reţin o cantitate excesivă de fluid, rezultînd inflamarea acestora.

Electrolit: un element sau un compus care dizolvat în apă sau în alt solvent, se disociază în ioni, pentru a conduce curentul electric.

Emetic: medicament care provoacă vomă.

Energie cosmică: energia omniprezentă în Univers.

Enterită: inflamarea intestinelor, în special a intestinului subţire.

Epilepsie: un grup de tulburări neurologice, caracterizat prin crize convulsive intermitente, perturbări senzoriale, comportament anormal, pierderea cunoştinţei sau toate acestea la un loc.

Expectorant: o substanţă ce favorizează eliminarea mucusului sau a altor secreţii din plămîni, bronhii şi trahee.

Faringită: inflamarea gîtului.

Fizionomie: studiul trăsăturilor feţei.

Floră: bacterii benefice prezente în diferite regiuni ale corpului, dar mai ales în aparatul digestiv.

Glandele endocrine: glande ce au funcţia de a secreta în sînge sau în limfă o substanţă, care are efect specific asupra organelor sau altor părţi ale corpului.

Gonoree: o boală venerică obişnuită, care afectează de obicei sistemul uro-genital.

Gută: boală metabolică caracterizată prin artrită acută şi inflamarea articulaţiilor.

Hemoptizie: tuse cu eliminare de sînge din aparatul respirator.

Hemoroizi: Vene îngroşate în rectul inferior sau anus, datorită congestiei.

Hemostatic: o substanţă ce opreşte hemoragia.

Infuzie: opărirea unei substanţe în apă fierbinte, în scopul extragerii principiilor ei active.

Gălbenare: stare caracterizată prin îngălbenirea pielii.

Karma: orice acţiune.

Leucodermie: decolorarea pielii cauzată de dispariţia locală a unor pigmenţi.

Leucoree: afecţiune ce produce o scurgere vîscoasă, albă, din vagin şi uter.

Limfadenită: inflamarea ganglionilor limfatici.

Macrocosmos: întregul univers; un sistem privit ca o entitate de subsisteme.

Macrocosmos: reprezentarea redusă a universului: un sistem mai mult sau mai puţin analog unui sistem mai mare.

Metabolism: suma tuturor proceselor biofizice şi chimice, prin care organismele vii funcţionează şi se menţin în viaţă. De asemenea, transformarea substanţelor (de ex. hrana ingerată) prin care se produce energia necesară organismului.

Nervi aferenţi: impulsuri nervoase senzoriale ce transmit senzaţiile spre creier.

Nervi aferenţi: impulsuri nervoase senzoriale, care transmit senzaţiile de la creier spre organism.

Onctuos: are natura, caracteristica sau calitatea unui lubrifiant.

Parkinsonism: afecţiune neurologică caracterizată prin tremur, rigiditate musculară şi mişcări lente.

Palpare: acţiunea de a examina cu mîna; aplicarea degetelor printr-o apăsare uşoară, pe suprafaţa corpului, pentru a determina modificările de formă şi de consistenţă.

Patogeneză: producerea şi evoluţia unei boli.

Percuţie: metodă de diagnosticare prin loviri scurte, repetate în anumite zone ale corpului.

Peristaltism: mişcarea de contracţie ritmică a musculaturii netede, ce face ca alimentele să fie împinse prin tubul digestiv.

Prana: energia vitală (energia vieţii) ce activează corpul şi mentalul. *Prana* răspunde de funcţiile cerebrale superioare şi de activităţile motorii şi senzoriale. *Prana* situată în cap este *prana* vitală, iar *prana* prezentă în aerul cosmic este *prana* nutritivă. Există un permanent schimb de energie, realizat prin respiraţie, între *prana* vitală şi cea nutritivă. În timpul inspiraţiei, *prana* nutritivă intră în organism şi hrăneşte *prana* vitală. În timpul expiraţiei, sunt eliminate produsele reziduale subtile.

Prişniţă: pastă moale, umedă, caldă, aplicată pe suprafaţa corpului pentru a furniza căldură şi umiditate.

Psihosomatic: ceea ce ţine de relaţia psihic-corp; ce are simptome fizice de origine psihică, emoţională sau mentală.

Psoriazis: inflamarea pielii, din anumite cauze de natură genetică.

Ptoză: stare patologică a uneia sau ambele pleoape, caracterizată prin slăbirea ligamentelor de susţinere.

Reumatism: o gamă largă de afecţiuni inflamatorii ale articulaţiilor, ligamentelor sau muşchilor, caracterizate prin dureri şi lipsă de mobilitate.

Rinită: inflmarea membranei mucoase a nasului.

Samadhi: stare de armonie; bucurie şi fericire supremă.

Scabie: boală de piele contagioasă caracterizată prin mîncărimi şi descuamarea pielii.

Sciatică: inflamarea nervului sciatic caracterizată prin dureri de spate în regiunea inferioară, care radiază de-a lungul piciorului.

Sifilis: boală venerică transmisă prin contact sexual.

Sinus: cavitate de os.

Sistem de malabsorbţie: stare în care nu există digestie, absorbţie şi asimilare normală a alimentelor în tubul gastrointestinal.

Spondiloză: stare patologică a coloanei vertebrale, caracterizată prin rigidizarea articulaţiei vertebrale.

Tridosha: cele trei umori corporale - *vata* (aer), *pitta* (foc)şi *kapha* (apă) - ce guvernează activitatea psihosomatică a vieţii.

Tubul gastrointestinal: organele implicate în procesul ingerării, digestiei, absorbţiei şi evacuării (începînd cu cavitatea bucală şi terminînd cu anusul).

Urticarie: erupţii pe piele însoţite de mîncărimi puternice, cauzate de substanţe sau alimente alergene.

Urticarie: reacţia sîngelui prin piele, caracterizată prin apariţia temporară a unor băşicuţe sau umflături mai roşii sau mai albe decît culoarea pielii. Este deseori însoţită de mîncărimi puternice.

Bibliografie

Charak Samhita. Varanasi, India: Chowkhamba Sanskrit Series, 1977.

Kudatarakar, Dr.M.N.Vikriti Vijnyana. India: Dhanvantari Prakashan, 1959.

Madhav Nidan. Varansi, India: Chowkhamba Sanskrit Series, 1963.

Pathak, Dr.R.R.Ghid terapeutic de medicină ayurvedică. Nagpur, India: Baidyanath, 1970.

Sharma, D.P. şi Shastri, S.K. (eds.) Principiile de bază ale Ayurvedei. Patna, India: Baidyanath AyurvedaBhavan Ltd. 1978.

Sushrut Samhita. Varansi, India: Chowkhamba Sanskrit Series, 1963.

Udupa, K.N. şi Singh, R.H. Ştiinţă şi filosofie în medicina indiană. Nagpur, India: Baidyanath, 1978.

INDEX

Acid folic, 56
Aciditate, 37, 126
Acnee, 64, 103, 149, 156, 72, 149
Adipos, 37, 40
Administrare nazală, 6, 8, 64, 69, 70, 71, 106, 126
Aer curat, 73
Afecțiuni, 33, 34, 110, 124, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 136, 137, 139, 141, 142, 160, 161
Agat, 138, 139
Agni, 5, 32, 33, 34, 35, 39, 44, 45, 56, 57, 67, 69, 73, 75, 78, 79, 80, 81, 104, 105, 125, 128, 130, 132, 134
Ahamkar, 11, 12, 13
Ahara rasa, 39
Albastru, 53, 58, 59, 139, 140, 143
Alcool, 37, 52, 69, 71, 148
Alergare, 99, 109
Alergie, 35, 36, 64, 72, 78, 156
Alfalfa, 124, 125
Alimente incompatibile, 35, 75
Aloe vera, 71, 124, 149, 150, 151
Ama, 33, 34, 35, 80
Amețeală, 71, 80
Ametist, 133, 138, 139
Amigdalită, 33, 64, 66
Anabolism, 25
Anacard, 99
Anason, 149, 152
Anemie, 58, 59, 60, 62, 66, 69, 72, 125, 130, 136, 138, 139, 156
Anotimpuri, 42, 75, 78, 100, 101, 102
Antiacid, 126, 141
Antibactericid, 134
Antibiotice, 15
Antidoturi alimentare, 7, 126, 132, 134, 137, 146
Antihistaminicine, 35
Antiseptic, 127, 132
Anus, 19, 20, 69, 99, 159
Anxietate, 23, 35, 58, 61, 63, 71, 79
Apa de orz, 153
Apa de trandafiri, 150
Apă, 9, 11, 17, 19, 20, 21, 23, 25, 37, 38, 45, 56, 59, 64, 69, 72, 79, 80, 82, 96, 98, 101, 125, 126, 128, 130, 131, 132, 133, 134, 136, 138, 139, 140, 141, 142, 145, 147, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 158, 159, 161
Apetisant, 97
Apetit, 27, 29, 130, 134
Argint, 96, 136, 137, 139, 140, 141, 142
Aromatic, 125, 127, 128, 129, 133, 134, 156
Arsuri, 38, 43, 125, 130, 137, 149
Arsuri la stomac, 125, 137
Artav, 39
Artă, 14
Artrită, 33, 34, 62, 69, 80, 110, 125, 135, 159
Asafoetida, 125
Ascită, 69, 156
Asthi, 39, 40, 68
Astm, 64, 66, 101, 108, 110, 111, 126, 132, 149, 156
Astral, 30, 136
Astrologie, 6, 103
Atenuare, 128, 134
Atribute, 8, 11, 12, 30, 42, 44
Aum, 12, 17, 122
Aur, 105, 126, 136, 137, 139, 140, 141, 142
Autorealizare, 15, 31

Bactericid, 134
Bacterii, 16, 34, 158
Baie, 46, 69, 71, 96, 97, 126, 131, 132, 161
Balonare, 36, 69, 128, 129, 146, 158
Bani, 27, 98, 140
Băi de soare, 73
Băutură de migdale, 154
Băuturi reci, 27, 79, 109
Beril, 139
Bhutas, 12, v Elemente
Bicarbonat de sodiu, 126, 150, 151, 152
Bilă, 53, 64, 157
Boală, 32, 33, 34, 38, 46, 52, 56, 58, 59, 63, 109, 124, 157, 159, 161
Boia, 71, 80, 127, 146
Brahma, 12, 131
Brânză, 75
Bronșită, 33, 64, 101, 111
Brusture, 72

Cafea, 148, 150, 153
Calciu, 59, 104, 141
Calmant, 134, 141, 143
Calmare, 151
Carminativ, 130, 132, 157
Carne, 68, 74, 75, 127, 146
Catabolism, 25, 157
Ceai yoghin, 155
Ceai, 64, 65, 67, 72, 80, 98, 126, 127, 128, 129, 131, 132, 135, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 155
Celibat, 105, 107
Cenușa de bumbac 149

Cervıcıta, 125, 157
Chakra, 105, 143, 157
Charak, 42, 83, 157
Cheaguri de sînge, 127
Chimion Curry, 129, 146, 147, 148, 151
Cılantro, 128, 152
Cınă, 96, 100
Circulatia, 8, 34, 40, 98, 104, 127, 142, 145, 123, 126, 131
Clima, 79
Clismă, 6, 64, 68, 69, 106, 151
Colesterol, 130, 133, 157
Colită, 103, 130, 125, 157
Coloană vertebrală, 53, 108, 161
Colon, 19, 58, 66, 68, 98, 151, v şi Intestin gros
Conştiinţa, 126, 131, 135, 137, 140, 142, 143, 144, 145, 157
Conştiinţa Cosmica, 11, 17, ?126, 131, 135, 137, 140, 142, 143, 144, 145, 157
Congestie, 33, 36, 50, 64, 103, 127, 128, 130, 132, 134, 143, 146, 148, 150
Conjunctiva, 26, 28, 62, 71, 125, 142, 157
Constipaţie, 19, 36, 38, 67, 68, 69, 80, 98, 110, 127, 129, 132, 34, 150, 157
Constituţie, 15, 26, 28, 33, 35, 36, 50, 56, 61, 74, 75, 79, 80, 82, 96, 97, 108, 109, 120, 129
Contact sexual, 46, 52, 69, 71, 99, 161
Conştiinţa Cosmică, 11, 12, 14, 17, 19, 122
Contuzii, 135
Convulsii, 69, 133, v şi Epilepsie
Coral, 141
Coriandru, 128, 146, 147, 151, 152, 153
Cositor, 136, 138
Craniu, 59
Creaţie, 15, 17,
Creier, 50, 69, 70, 126, 133, 156, 158
Creştere, 74, 100, 103, 106, 122
Cuişoare, 128, 146, 150, 154, 155
Culori, 12, 19, 27, 28, 37, 83, 142, 143
Cupru, 98, 136
Curmale, 150

Decongestiona, 64
Depresie, 33, 110
Deranjamente menstruale, 110, 125, 137, 151
Dermatită, 37, 64, 101, 128, 135, 157
Deshidratare, 18, 39, 58
Deviaţie de sept nazal, 70
Dezechilibre, 33, 69, 80, 99, 108, 109, 110, 111, 127
Dezechilibre mentale, 33, 99, 101, 105, 106, 108
Dezechilibre sexuale, 67, 99
Dhatu-agni, 106
Dhatus, 5, 8, 9, 39, 40, 41, 83, 105, 106
Diabet, 34, 38, 64, 66, 69, 105, 108, 111, 132, 157
Diagnostic, 5, 8, 35, 46, 47, 53, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 61
Diagnostic dupa buze, 58 şi urm
Diagnostic după ochi, 61 şi urm
Diagnostic dupa faţa, 56 şi urm
Diagnostic dupa puls, 46 şi urm
Diamant, 138, 139
Diaree, 36, 67, 69, 133, 147, 150, 157
Dieta, 6, 31, 97
Digestie, 23, 27, 34, 36, 58, 83, 98, 125, 128, 129, 130, 132, 133, 134, 159
Dinţi, 29, 40, 97, 129, 132
Diuretic, 128, 158
Dizenterie, 129
Dureri abdominale, 129, 130, 131
Dureri de cap, 151
Dureri ale spatelui, 67, 110, 111, 135, 161
Dureri de dinţi, 128
Dureri în gît, 153
Dureri menstruale, 151
Dureri, 33, 35, 36, 62, 67, 69, 70, 80, 101, 110, 111, 123, 125, 130, 131, 133, 135, 149, 150, 151, 152, 153, 161

Eczeme, 72, 158
Edeme, 72, 158
Ego, 12, 13, 143
Electroliţi, 37, 38
(cele 5) Elemente de bază, 9, 11, 17-23, 45, 51, 82, 105, 144
Emetic, 158
Emfizem, 111
Emoţii, 21, 35, 36, 45, 63, 64, 70, 83, 106, 107, 140, 143, 151
Energie, 11, 12, 13, 14, 23, 25, 42, 50, 100, 101, 105, 106, 109, 120, 131, 135, 136, 138, 140, 142, 151, 157, 160
Energie feminină, 11, 12, 42, 96, 109, 120
Energie masculina, 11, 12, 43, 95, 108, 120
Energie sexuala, 98, 129, 133, 142
Enzime, 75
Epilepsie, 64, 66, 70, 101, 133, 136, 142, 158
Epuizare, 137, 150
Erupţii (cutanate), 33, 101, 128, 135, 137, 152, 159
Eucalipt, 149, 150
Exerciţiu, 73, 74, 96, 104, 108, 109
Expectorant, 125, 126, 132, 158

Faringită, 101, 160
Fasole, 125
Febră, 67, 130, 133, 137, 150

Fecale, 36, 129, 157
Ficat, 33, 35, 50, 53, 57, 62, 72, 103, 110, 133, 136, 137, 139, 143
Fier, 59, 62, 104
Fierbere, 149, 150, 153, 154, 155
Fiziologic, 25, 26, 27, 28, 36, 39, 104, 106, 157
Floră, 34, 35, 37, 158
Forța, 12, 13, 25, 39, 44, 78, 80, 104, 105, 135
Fumat, 58, 66, 126
Funcții, 19, 21, 23, 39, 69, 104, 105, 160

Galben, 37, 60, 62, 139, 140, 143
Galben verzui, 143
Gălbenare, 159
Gît, 130, 135, 140, 153, 156
Gastrită, 33, 132
Gaze, 35, 64, 82, 110, 133, 134, 146, 147, 148, 150
Ghee, 67, 68, 70, 71, 98, 105, 130, 132, 134, 136, 147, 148, 149, 150, 152, 154, 155
Ghimbir, 71, 97, 98, 127, 128, 130, 131, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 155
Gingii, 29
Globule roșii, 40, 59, 137, 142, 156
Gonoree, 137, 138, 159
Gotu-kola, 68, 70, 71, 131, 148, 153
Granat, 138,140
Greață, 65, 66, 128, 132
Greutate, 29, 44, 70
Griji, 56, 57
Gunas, 8, 11, 12, 30, 42, 44
Gură, 18, 19, 25, 43, 75, 82, 110, 132, 145, 149
Gust, 6, 19, 21, 29, 53, 74, 75, 82, 83, 127, 129, 131, 133, 134
Gută, 67, 69, 72, 127, 159

Heliotrop, 138, 139
Hemoragie, 139, 159
Hemoroizi, 67, 69, 110, 134, 135, 151, 159
Hepatită, 126, 141
Herpes, 58, 125
Hipertensiune, 108, 110, v. și Tensiune arterială
Hormoni, 105

Iaurt, 65, 146, 147, 150, 154
Imunitate, 25, 32, 106
Infecții, 37, 72, 126, 135, 138
Inflamare, 44, 64, 69, 110, 137, 157, 158, 159, 160, 161
Inimă, 11, 18, 24, 25, 35, 50, 53, 58, 62, 104, 133, 136, 143
Insomnie, 110, 133, 152
Instincte, 14
Inteligență, 12, 25, 34, 104, 105, 120, 122, 126, 136, 143, 152

Intestin, 24, 33, 34, 35, 36, 37, 50, 53, 64, 67, 80, 82, 106, 125, 134, 157

Kapha, 5, 8, 21, 23, 25, 28, 29, 30, 33, 36, 38, 41, 42, 44, 45, 48, 50, 54, 56, 58, 59, 61, 64, 65, 66, 70, 71, 75, 80, 82, 97, 98, 99, 100, 101, 103, 104, 105, 106, 108, 109, 110, 111, 122, 123, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 133, 134, 137, 139, 140, 141, 142, 143, 146, 147, 151, 161
Kaphagenice, 36, 65
Karma, 5, 64, 159

Lactate, 36, 75, 146
Lapis lazuli, 139, 140
Lapis linquis, 139, 140
Lapte, 67, 68, 71, 98, 99, 105, 126, 130, 133, 136, 137, 146, 149, 150, 151, 152, 154, 155, 157
Lassi, 129, 136
Laxativ, 37, 64, 67, 72, 125, 127, 134
Lăcomie, 21, 25, 28, 33, 36, 63, 99
Lămîie, 126, 146, 147, 150, 151, 152, 154
Lemn de santal, 72, 149, 151
Lemn-dulce, 64, 65, 66, 68, 130, 132, 149, 152, 155
Leucodermă, 72, 159
Leucoree, 137, 159
Limbă, 2, 10, 19, 20, 35, 53, 54, 58, 64, 66, 82, 110, 128
Limfă, 38, 158
Linte, 125, 127
Longevitate, 9, 15, 34, 105, 106, 107,
Luare de sînge, 10, 105, 106, 107, 6, 72, 106
Lună, 6, 101, 136, 140

Majja, 39, 40
Mamsa, 39, 40
Mantra, 6, 120
Marijuana, 126
Marte, 103, 141
Masturbare, 99, 105
Materie, 14, 17, 18, 34, 135
Măduvă, 137, 142, vezi și Majja
Mătreață, 37
Mîini, 132, 136, 160
Meda, 39, 40
Medicina occidentală, 124, 156
Meditație, 9, 11, 79, 96, 120, 122, 135, 140
Mei, 152
Memorie, 103, 104, 126, 130, 131
Menstruație, 40, 66, 69, 71, 99, 125, 137
Mercur (metalul), 136, 137
Mercur (planeta), 103, 136, 137
Meridiane, 8, 50, 51

Metabolism, 18, 24, 27, 34, 56, 105, 108, 157, 159
Metale, 83, 136, 137
Micul dejun, 96, 97, 100
Miere, 65, 126, 130, 131, 133, 134, 149, 150, 151, 152, 154
Migdale, 105, 154
Mintea, 11, 15, 29, 32, 75, 79, 106, 127, 131
Miros, 20, 38, 45, 149, 154, 156
Mirosul neplăcut, 98
Mirosul, 19, 35, 98, 125, 133
Mirosului, 19, 71
Mînie, 21, 25, 33, 35, 36, 57, 63, 64, 80, 99, 108, 110, 139
Moarte, 105, 107, 144
Mov, 143
Mucus, 54, 64, 158
Mușcături otrăvitoare, 152
Mușchi, 19, 26, 39, 120
Muștar, 132-133
Muzică, 139

Nadis, 8, 47, 109
Nas, 18, 20, 25, 56, 69, 70, 71, 99, 109, 130, 133, 134
Nasya, 6, 8, 69, 70, 71; v. și Administrare nazală
Nervi, 39, 156, 158
Nervozitate, 24, 33, 44, 58, 61, 71, 79, 99
Nevralgie, 33
Nucșoară, 66, 127, 128, 133, 146, 147, 148, 150, 152, 154, 155
Nucă de cocos, 74, 146, 147, 149, 150, 151
Nutriție, 25, 34, 39, 59, 68, 69, 70, 71, 83, 104

Oase, 10, 19, 26, 39, 44, 59, 68, 72, 105, 137, 142
Obezitate, 45, 66, 69, 98, 108, 136
Obligeană, 64, 65, 66, 67, 71, 72, 123, 126, 130, 148, 150, 151, 152, 153, 154
Oboseală, 136
Ochi, 5, 8, 20, 56, 61, 70, 99, 101, 105, 120, 130, 131, 133, 140, 145
Ojas, 104, 105, 106, 130, 154
Opal, 138, 139, 141
Orez, 65, 74, 98, 146
Organe genitale, 19, 20
Otravă, 37, 66, 79, 152
Oxigenare, 39, 104

Pancha-karma, 5, 64, 106
Paralizie, 33, 69
Paraziți, 35, 27
Patanjali, 107
Pericard, 50
Perlă, 38, 141
Piatră-a-lunii, 141
Picioare, 19, 20, 27, 39, 96, 101, 132
Piele, 19, 20, 37, 38, 67, 70, 72, 126, 128, 130, 132, 135, 137, 138, 159, 161
Pietre, 6, 67, 83, 135, 138, 139, 143
Piper, 71, 82, 125, 134, 146, 147, 149, 151, 154
Pitta, 5, 8, 21, 23, 25, 27, 28, 29, 30, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 41, 42, 44, 45, 48, 50, 54, 56, 58, 59, 61, 63, 67, 71, 72, 74, 75, 80, 82, 97, 99, 100, 101, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 122, 123, 125, 127, 128, 129, 132, 133, 134, 135, 137, 139, 140, 141, 142, 143, 146, 147, 148, 151, 161
Plante medicinale, 67, 69, 72, 73, 80, 106, 124, 130, 131, 135, 137, 149
Plasmă, 18, 25, 39, 54, 106
Plămâni, 18, 25, 32, 33, 50, 59, 60, 64, 109, 136, 138, 158
Pleoape, 24, 61, 157, 160
Plimbare, 97
Plumb, 136
Portocaliu, 142, 143
Post, 6, 66, 73, 80
Prabhav, 83
Prakruti, 8, 11, 12, 13, 29
Prana, 69, 104, 106, 122, 135, 160
Pranayama, 6, 97, 105, 107, 109, 151
Prim ajutor, 7, 149
Prînz, 98, 100
Produse reziduale, 36, 37, 72, 75, 100, 160
Proteine, 75, 134
Psihedelice, 126
Psoriazis, 37, 160
Purgative, 67, 106; v. și Laxative
Purificare, 44, 64, 66, 72, 79, 96, 106, 108, 124; v. și Pancha Purusha, 11, 12, 13

Rajasic, 30
Rakta, 6, 38, 39, 40, 72
Rakta moksha, v. Luare de sînge
Rasa, 6, 8, 38, 39, 40, 54, 82, 83, 95
Răceală, 125, 126, 130, 131, 149
Răni, 25, 70, 125, 132, 135
Reîntinerire, 15, 104, 106, 137, 138, 140
Relaxant, 131, 133
Remedii, 124
Reprimare, 35, 63, 64
Respirație, 69, 70, 104, 109, 111, 122, 127, 128, 149, 151, 160
Retenția apei; 68, 136, 147
Reumatism, 69, 125, 142, 161
Rezistență, 25, 32, 33, 34, 37, 80, 98, 136
Riduri, 56, 110

Rinichi, 36, 37, 57, 58, 59, 67, 136, 157
Rishi, 9, 11, 17
Râu, 25, 70
Roşu, 135, 137, 139, 140, 141, 142, 146, 147, 156, 157, 161
Rodie, 72
Rubin, 138, 139, 141
Rutină, 6, 96, 97

Safir, 138, 142
Salivare, *18, 44, 132, 141*
Samadhi, 122, 161
Sanscrită, 10, 17, 21, 24, 39, 120, 131
Sarcină, 66, 69, 71, 105
Sare, 30, 62, 65, 66, 67, 71, 97, 130, 134, 135, 147, 150, 151, 152, 153
Sattva, 12, 13, 30, 31
Saturn, 103, 142
Sănătate, 14, 15, 26, 32, 41, 74, 80, 99, 104, 124, 126, 136
Scabie, 72, 161
Sciatică, 69, 127, 142, 161
Scortişoară, 127, 128, 150, 155
Scurgeri vaginale, 137, 159
Secară, 152
Sedii, 24, 28, 25, 68, 103, 104, 106
Seminţe de mac, 150, 152
Seminţe de in, 129, 151,
Sete, 23, 75
Shakti, 11
Shavasana, 98
Shiva, 11, 137
Shukra, 39, 40
Sifilis, 137, 138, 161
Siminichie, 67, 150
Simţuri, 11, 12, 19, 32, 43, 105, 133
Sinuzită, 33, 70, 99, 111, 129, 151
Sînge, 10, 37, 38, 64, 66, 72, 103, 106, 123, 125, 130, 131, 134, 139, 141, 142, 161
Sîngerare, 66, 67, 69, 141, 149
Slăbiciune, 135
Slăbiciune, 72, 79, 103, 105, 135
Soare, 6, 18, 52, 73, 98, 100, 101, 142
Somn, 27, 28, 98, 100, 133
Spiritual, 9, 15, 32, 105, 106, 107, 143
Splină, 55, 56, 58, 69, 98, 136, 137, 156
Stimulent, 125, 134, 148
Stomac, 25, 33, 34, 35, 53, 55, 58, 64, 65, 67, 79, 82, 106, 132, 137, 151
Stomatită, 110
Stress, 62, 108, 131
Sucuri de fructe, 18, 72, 79, 80, 126, 128, 129, 130, 134, 150, 151, 152
Suc de mere, 80
Suc de portocale, 72
Suc de struguri, 80, 150
Sughiţ, 69, 151
Sulf, 137
Supraalimentare, 79, 98, 152
Suprarenale, 157
Sushruta, 9, 10

Şoc, *152*
Şofran, 135, 146, 147
Şofran de India, 134, 151, 153
Ştevie, *135*

Tamari, 83
Tamas, 11, 12, 13, 30, 31
Tanmatras, 12
Tantra, 5, 14, 15, 107
Tapioca, 152
Tăieturi, 125
Teama, 23, 33, 44, 58, 61, 71, 79, 105, 142
Tejas, 104, 105, 106
Temperatura corpului, 18, 21, 23, 25, 27, 37, 39, 101, 145
Tendoane, 19, 26, 28, 40
Tensiune arterială, 72, 145
Terapia culorilor, 138-143
Terapie prin vomare, 64
Timp, 100-104 Tiroida, 58, 62
Tonic, 125, 127, 133, 134, 136, 140, 141
Topaz, 138
Toxine, 16, 33, 34, 53, 63, 66, 72, 73, 75, 79, 80, 98, 99, 124, 132, 151
Transpiraţie, 9, 28, 36, 37, 39, 127, 128, 130
Tratament, 5, 9, 10, 46, 63, 64, 66, 67, 69, 70, 72, 106, 128, 140, 158
Tremur, 103, 160
Tridosha, 5, 9, 21, 24, 25, 34, 45, 83, 101, 104, 142, 161
Tumori, 67, 70, 106
Tuse, 36, 64, 66, 69, 103, 126, 127, 128, 129, 130, 150, 156, 159

Ulei, 38, 65, 67, 68, 69, 71, 96, 97, 98, 122, 123, 126, 127, 128, 129, 132, 133, 136, 147, 149, 150, 151, 152, 153, 154
Ulei de floarea-soarelui, 98, 122
Ulei de susan, 69, 97, 98, 122, 133, 152, 154
Ulei de ricin, 127, 151
Ulei de porumb, 123
Ulei de rădăcină de obligeană, 126, 151
Ulei de usturoi, 154
Umori, 9, 30, 38, 63, 67, 69, 100, 122, 142, 161
Unghii, 26, 27, 40, 58, 59, 99
Upanishade, 14
Urechi, 71, 99, 129, 150, 151
Urină, 9, 26, 36, 37, 38, 43, 128, 136, 158

Urticarie, 33, 72, 103, 128, 134, 159, 161
Usturoi, 71, 129, 130, 133, 146, 147, 150, 151, 154

Vaginitis, 125
Vaman, 8, 64, 65, 66, 67
Varice, 110
Vase de sînge, 34, 39, 40
Vata, 5, 8, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 33, 34, 35, 38, 41, 42, 44, 45, 48, 50, 54, 56, 58, 59, 61, 63, 67, 68, 69, 70, 71, 74, 75, 79, 80, 82, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 103, 104, 105, 106, 108, 109, 110, 122, 123, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 133, 136, 137, 139, 140, 141, 142, 143, 147, 148, 161
Vîrste, 103
Vene, 26, 72, 159
Venus, 103
Verde, 74, 139, 140, 143, 147
Vezică, 50, 97, 132, 137
Vezică biliară, 53, 64, 143, 157
Viermi, 58, 67, 70, 99, 127, 134
Vipak, 6, 8, 82, 83, 95
Virechan, 6, 8, 64, 66, 67, 70
Virya, 6, 8, 82, 83, 95
Vise, 29, 100
Vishnu, 12
Vitamine, 80, 81
Voință, 12, 27
Vomare, 8, 18, 64, 126
Vorbire, 20, 30

Yoga, 5, 6, 8, 14, 15, 31, 74, 99, 107 122

Zahăr, 62, 82, 99, 135, 150, 152
Zahăr candel, 128

Despre autor

DOCTOR VASANT LAD, originar din India practică şi predă medicina ayurvedică de peste 15 ani. În ultimii 4 ani, a conus unicul program complet de Ayurveda din S.U.A. În prezent, este directorul programului din Institutul de Ayurveda din Albuquerque, New Mexico. Pe lîngă acestea, Dr.Lad a ţinut numeroase conferinţe în S.U.A şi a publicat numeroase articole despre Ayurveda.

Institutul de Ayurveda din Albuquerque, New Mexico, oferă un program complet de un an de medicină ayurvedică. Institutul oferă, de asemenea, un curs complet prin corespondenţă celor care nu pot participa efectiv la acest program, ca şi ateliere de medicină ayurvedică pe tot cuprinsul S.U.A.

THE AYURVEDIC INSTITUTE
P.O. BOX 6265
Santa Fé, New Mexico, 87502-6265

AYURVEDA

ȘTIINȚA AUTOVINDECĂRII

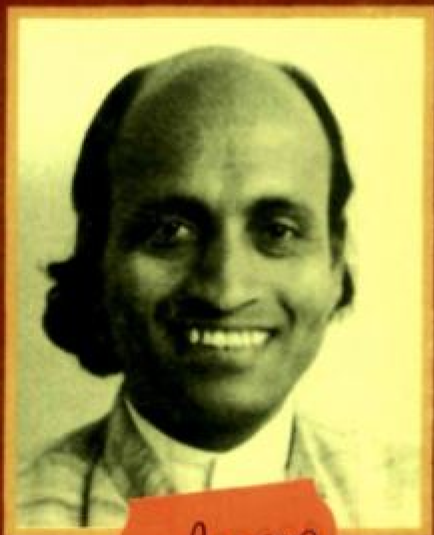
de Dr. Vasant Lad

Pentru prima dată apare o carte ce explică principiile și aplicațiile practice ale Ayurvedei, cel mai vechi sistem de vindecare din lume.
Lucrarea, ilustrată foarte frumos, tratează, în profunzime, despre următoarele domenii:

Istorie și filozofie. Principii fundamentale.
Tehnici de diagnosticare. Tratamente. Regim alimentar. Utilizarea în scop medicinal a condimentelor și a plantelor medicinale. Primul ajutor. Antidoturi alimentare. Și multe altele.

Sunt prezentate mai mult de 50 de scheme, diagrame și tabele concise, un glosar și un index în vederea clarificării textului.

Dr. Vasant Lad, originar din India, practică și predă medicina ayurvedică de peste 15 ani. În ultimii 4 ani, a condus unicul program complet de Ayurveda din S.U.A., ca director al Institutului de Ayurveda din Albuquerque, New Mexico. Dr. Lad a ținut numeroase conferințe în S.U.A. și a publicat numeroase articole despre Ayurveda.



ISBN 973-96081-3-2
ISBN 973-97007-1-3